

問 長寿福祉課 TEL (31) 3737・FAX (31) 3738

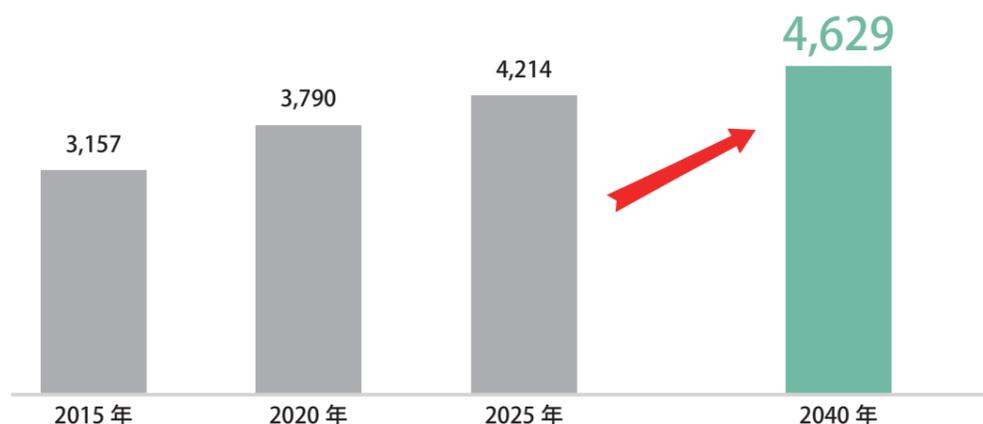
「自分の望む暮らし」
「自分らしい生き方」
について考えてみましょう

皆さんにとって「自分らしい生き方」とは何でしょうか？
「仲の良い友人と食事や旅行をすること」「住み慣れた家で暮らし続けること」「続けてきた趣味活動を楽しむこと」「最後は家族に看取って欲しい」など人それぞれだと思います。
しかし、いつでも誰でも、命にかかわる大きな病気や怪我をする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約7割の人が医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなる可能性があるといわれています。
また、年を重ね体が弱ってきたり、認知症などの病気になったりすると「周りに迷惑をかけたくない」などといった思いから、「自分らしいこと」「自分らしい生き方」を諦めてしまう人もいます。
でも実は、誰かに少し手助けしてもらってでも社会との接点を維持し、人との交流を持ち続けること、自分ができる役割を果たしていくことが、介護状態になることを予防し、いつまでもいきいきと暮らし続けることにつながります。

認知症を知ろう

認知症は誰でも発症する可能性のある脳の病気です。認知症による判断能力の低下が、生活に支障をきたす可能性があります。いざという時どうするか、家族で事前に話し合ったり、本人や家族の意向を明確にしたりしておくといでしょう。高齢者数の増加に伴い、認知症高齢者の増加が見込まれており、本市でも下のグラフのとおり、増加が予想されます。

近江八幡市の認知症高齢者の推計(人)



こんな症状はありませんか？

加齢による「もの忘れ」と認知症の「記憶障がい」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障がい
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと自体を忘れている
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れていた	約束したこと自体を忘れている

初期の頃は加齢によるもの忘れなのか、認知症によるものなのか、判断するのが難しいことも多くあります。もの忘れについて気になる症状がある場合にはかかりつけ医にご相談ください。
中には治せる認知症もあり、治せなくても認知症の進行を遅らせることができます。
進行をゆっくりにすることで、健康でいられる時間が長くなり、その分、自分で今後どうしたいか考えたり、決めたりという時間を持つことができます。

もの忘れが気になったら

本市では、「もの忘れ相談会」を行っています。日常生活で、もの忘れなどについて気になることがある人、脳の健康度をチェックしたい人はお気軽にご相談ください。タッチパネル式の機器で、5つの質問に答えるだけでもの忘れの度合いが判定できます(認知症の診断ではありません)。費用無料、事前予約制です。

日程は9月14日(火)、11月15日(月)、12月17日(金)、令和4年2月14日(月)です。



近江八幡市の現状

本市の85歳以上の高齢者人口の推移は、2040年には2015年の約2倍になると推測されています。85歳以上になると介護を受ける人が急増し、高齢者の割合が増加する一方で支え手となる世代の人数が減少することで、介護保険サービスに必要な費用も増加し、それに伴い介護保険料の負担も増えます。

介護給付費の推移

2012年度	約39.55億
2016年度	約45.78億
2020年度	約55.09億

介護給付費は年々増加

一人当たりの介護保険料額の推移

2012年度～2014年度	49,200円
2015年度～2017年度	58,800円
2018年度～2020年度	64,800円

15,600円増額

一人ひとりが介護予防に取り組むことで、介護にかかる費用が減るだけでなく、自分らしい生き方の実現につながります！



「わたしらしさ」発見ワークシート

下のチェックリストで、わたらしい人生について考えましょう。
ご自身が「今」一番大切にしていること、理想とする自分のあり方に近いと思うものに○をしてください。
その中で、とても近いと思う項目に3つまで◎をしてください。
次に、「介護が必要になったとき」「余命半年とわかったとき」それぞれのお体の状態の変化に合わせて、理想とする自分のあり方に近いと思うものに○、とても近いと思う項目に3つまで◎をしてください。

項目	今	介護が必要になったとき	余命半年とわかったとき
1 見守ってくれる人がいる。(家族・親戚・近隣住民・友人など)			
2 地域の民生委員さんを知っている。			
3 自分の価値観や優先順位を知る代弁者がいる。			
4 2〜3日に1回は、30分程度の外出をする。			
5 趣味・楽しみ・好きでやっていることがある。			
6 楽しくお話しできるご近所さんがいる。			
7 日常生活の中で役割がある。			
8 1日3人以上と話している。			
9 15分くらい続けて歩くことができる。			
10 転倒に対する不安がない。			
11 私は幸せである。(一番幸せや嬉しいと感じる時の話ができる)			
12 私は健康である。(健康でいるために気を付けていることがある)			
13 かかりつけ医をもっている。			
14 かかりつけ薬局をもっている。			
15 周りの人に「ありがとう」を伝えている。			
16 我が家は整理整頓されている。			
17 ゴミ出しは自分でできる。			
18 お金・資産の整理ができている。			
19 もしもの時の各種保険は、納得いくように準備できている。			
20 防災用品を準備している。			
21 日用品の買い物を自分でしている。			
22 行きたいところに、行きたいときに自分で行ける。			
23 預貯金の出し入れを自分でしている。			
24 エンディングノートを書いたことがある。			
25 人生の最終段階を一緒に過ごせる人がいる。			
26 自分や家族の死を覚悟できている。			
27 最後を迎えたい場所(自宅、施設、病院等)がある。			
28 自分の埋葬方法は決まっている。			
29 遺影に使ってほしい写真がある。			
30 棺に入れてほしいものや衣装は準備してある。			

お体の状態によって、○や◎をつけた項目に違いはありましたか。
なぜ違いがあったのでしょうか。今のうちに考えておけることはありますか。つながりをもって
おいたほうがよい人はいますか。
これからのあなたらしい人生に向けて、今から準備できること、整えられることを考えてみま
しょう。それを周りの信頼できる人に話しておきましょう。

作成：近江八幡市長寿福祉課 協力：近江八幡市ささえあい商助推進事業者

「わたしらしさ発見シート」は、現在の自分から今後のことについて
考え、周りの人と共有することで、自らを見つめ直してもらうため、商
助推進事業者とともに作成したツールです。このシートを活用し、自分
の望む暮らし、自分らしさを考えてみましょう。

「わたしらしさ発見シート」で
自分を見つめ直してみよう



長寿福祉課
真野 善博

お近くの地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるように支援するための高齢者の総合相談窓口です。社会福祉士や主任ケアマネジャー、保健師などの専門職が、身体の弱りや介護に関する悩み、福祉医療に関するさまざまな相談を行っています。

お住まいの学区	機関名	住所	電話番号
八幡・岡山・島	中北部地域包括支援センター	北之庄町 912	(31)1970
金田・馬淵・武佐・安土・老蘇	東部地域包括支援センター	長田町 1268-1	(34)7355
桐原・桐原東・北里	西部地域包括支援センター	江頭町 417-2	(36)2205

自治会などを対象に出前講座を実施しています

「私らしく生きる」ために、今からできることを考えてみませんか。自治会などを対象に地域での出前講座を実施しています。詳しくは、長寿福祉課にお問い合わせください。

いきいきと暮らし続けるために 「フレイル」を予防しましょう

「フレイル」とは？ ▶「健康と要介護の間の状態」を表す言葉です。

自分らしい生き方を実現するためには、高齢期に起こりやすい心身の変化について知り、機能低下に備えることが必要です。フレイル（虚弱）とは、高齢期に筋力低下や低栄養などによって、心身の機能（筋力や運動能力、認知機能）や社会とのつながりが低下した状態をいいます。フレイルを予防することは認知症を予防することにもつながります。フレイルに早く気づき、予防をすることが大切です。

栄養



3食バランスよく食べる

タンパク質を積極的にとる



社会とのつながり

キーワードは

- 「きょういく(今日行く)」
- 「きょうよう(今日用がある)」

社会とのつながりを保つためには、「今日行くところがある」「今日すべき用事がある」ことが大切です。

- ・目的の場所に向かうために体を動かせば、おなかすいて、おいしくご飯が食べられます。
- ・楽しみやよろこび、生きがいを感じられる場に出かけてみましょう。
- ・近所とのお付き合いも大切なつながりです。

運動

身体を動かす時間を
今より増やしましょう



市内では現在 112 か所(令和3年7月現在)でいきいき百歳体操を実施しています。
地域やご自宅で取り組みたい人は、市ホームページをご覧ください。☎ 7057