

自分らしく生きる

～もしものために今できること～

1

「自分らしく生きる」とは何か 考えてみませんか

- 周りの人のことよりも、
自分がどうしたいのかを考えましょう
- 「こうしたい」と感じたことを大切にしましょう
- 自分の気持ちはしっかり伝えるようにしましょう

吹田市では、
「医療と介護 重ねた年輪 支える吹田」
をスローガンに掲げ、
医療と介護の連携を進めています。

皆さんが自宅での医療や介護について知り、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるための取組の一つとして、啓発活動をしています。

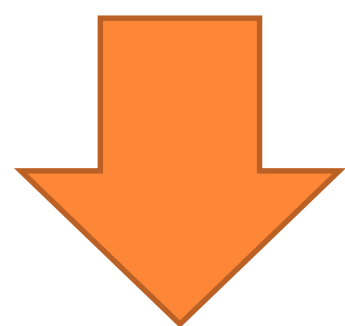


本日の内容

- 1 もしも、介護が必要になったら
- 2 自宅でも、医療や介護が受けられます
- 3 相談したい時は
- 4 今からできる、もしもの時の準備
- 5 家族と話してみましよう

1 もしも、介護が必要になったら

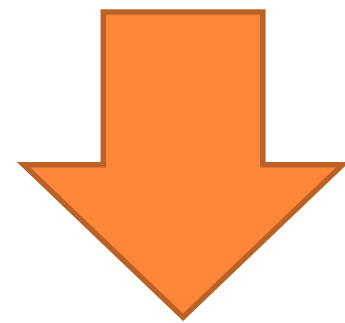
- 定期的に診察を受け、薬もきちんと飲んでいく
- 毎日散歩して、家事も自分でやっている
- 食事はしっかり噛んで食べ、歯の手入れも欠かさない
- 今まで大きな病気をしたことがない・・・



それでも、怪我をしたり
大きな病気になることはあります



- もしも、急に倒れてしまったら
- もしも、入院が必要になったら



介護が必要になることもありますので、急な体調不良や怪我に備えて、日頃から考えておくと安心です

でも、通院ができなくなったらどうしよう・・・

家族だけでは
介護できない・・・



そんな時は

2 自宅でも、医療や介護が受けられます

医師や歯科医師、薬剤師、看護師などが自宅に訪問します。診察や治療が受けられ、相談もできます。

ホームヘルパーに介護を手伝ってもらったり施設に通って入浴したり、リハビリを受けることができます。

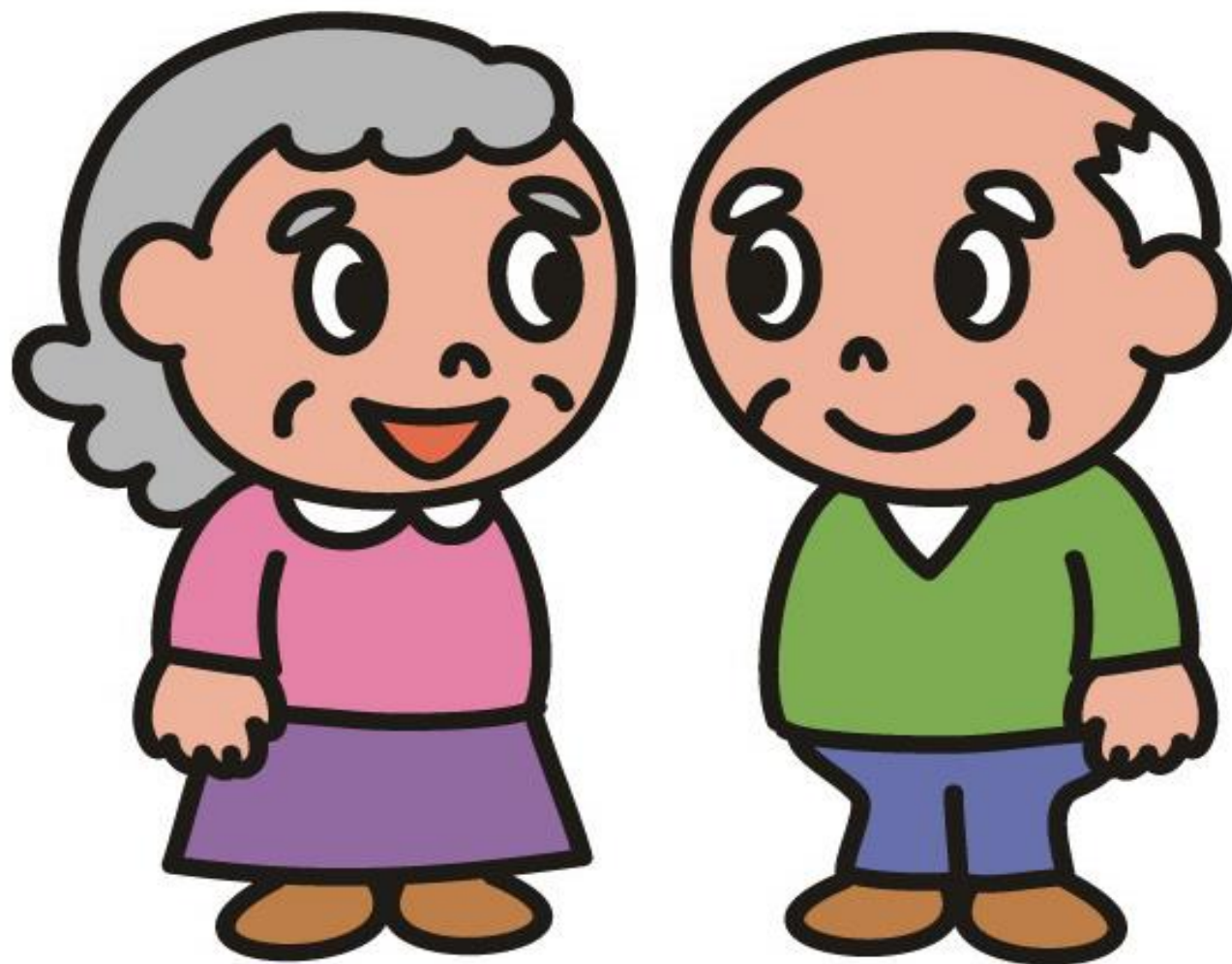
介護保険サービスはどうしたら使えるの？

介護保険料は
払っているから
すぐに使えるはず
・・・

手続きには
1か月くらい
かかるよね



介護保険の手続き（申請）の間に
何に困っていて、どうしたいのか
整理しておきましょう。



3 相談したい時は

【自宅で生活している方】

地域包括支援センターに相談を

高齢者の介護・健康・生活などの相談ができます。
介護保険制度や市の福祉サービスの案内、手続きの
お手伝いができます。

【自宅で介護保険サービスを利用している方】

ケアマネジャーに相談を

自宅で安心して日常生活ができるよう、サービスの
利用について相談できます。

（入退院や通院先の変更なども知らせましょう）

病院（地域連携室や医療相談室など）に相談を

病院では、入院中の様々な不安（介護や医療の事や経済面の事など）を一緒に考えてくれる窓口があります。退院後の生活についてや、通院の方も相談できますのでどこで相談を受けられるか、まずは聞いてみましょう。



～上手な医療のかかり方～

かかりつけ医を持ちましょう！！



かかりつけ医ってなに？

あなたや家族の病気、健康に関する様々な相談が気軽にできる身近なお医者さんのことです。

かかりつけ医を持つメリットは？

1. 日常の健康管理を通じて、体調の変化にも気付いてもらいやすく、病気の早期発見・治療・重症化の予防につながる。
2. 専門的な検査・治療等が必要な場合、専門医療機関への紹介をしてくれる。
3. 紹介を受けて専門医療機関にかかる方が検査や治療までの待ち時間が少ない。
4. 在宅療養に関する支援・相談、介護との連携ができる。

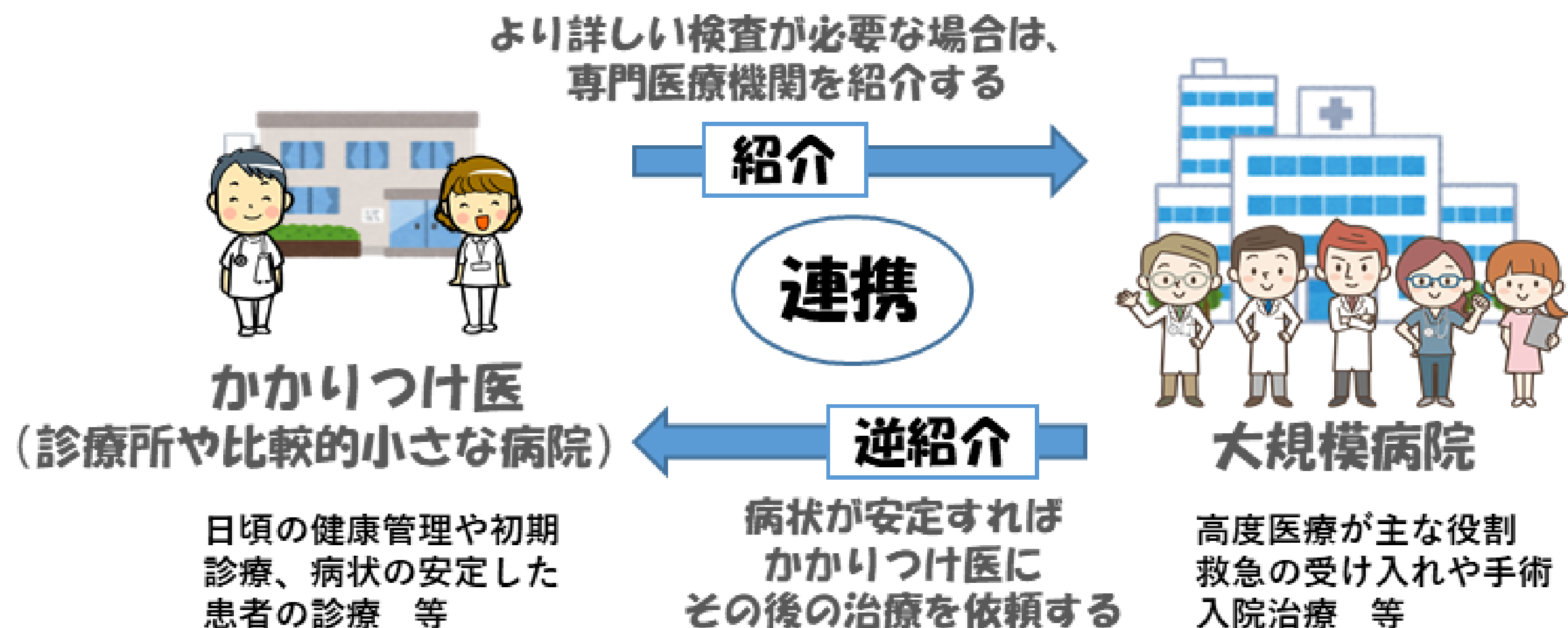
なぜ かかりつけ医が必要なの？

○ 大規模病院をいきなり受診すると？

大病院には、高度な医療を提供するという役割があります。そこに軽症で受診する方が多いと、本来の役割が果たせなくなってしまいます。

○ かかりつけ医と大規模病院との役割分担

将来増加する医療需要に備え、かかりつけ医と大規模病院が役割分担をして、効率的に医療を提供することが、国の施策として進められています。



4 今からできる、もしもの時の準備

自分の場合

家族の場合



自分のもしものに備える

転倒や物忘れ
などについて
家族に話す

緊急連絡先が
分かるように
しておく

保険証などの保管
場所を伝えておく

家の中を整理整頓
しておく

ノートなどに
書いておく

もしもの時について
周りの人に話を
しておく

救急医療情報キット
の活用



家族のもしもに備える

普段から、コミュニケーションを取る

かかりつけ医を知っておく

保険証などの保管場所を聞いておく

相談できる所を知っておく

近所の人との付き合いも大切にする

もしもの時について家族と話をしておく



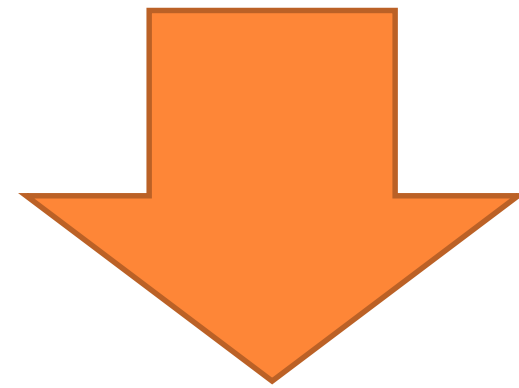
5 家族と話してみましよう

- ずっとかかりつけの先生に診てもらいたい
- なるべく入院したくない
- できれば最期まで家で過ごしたい

言わなくても、
分かってくれるはず・・・



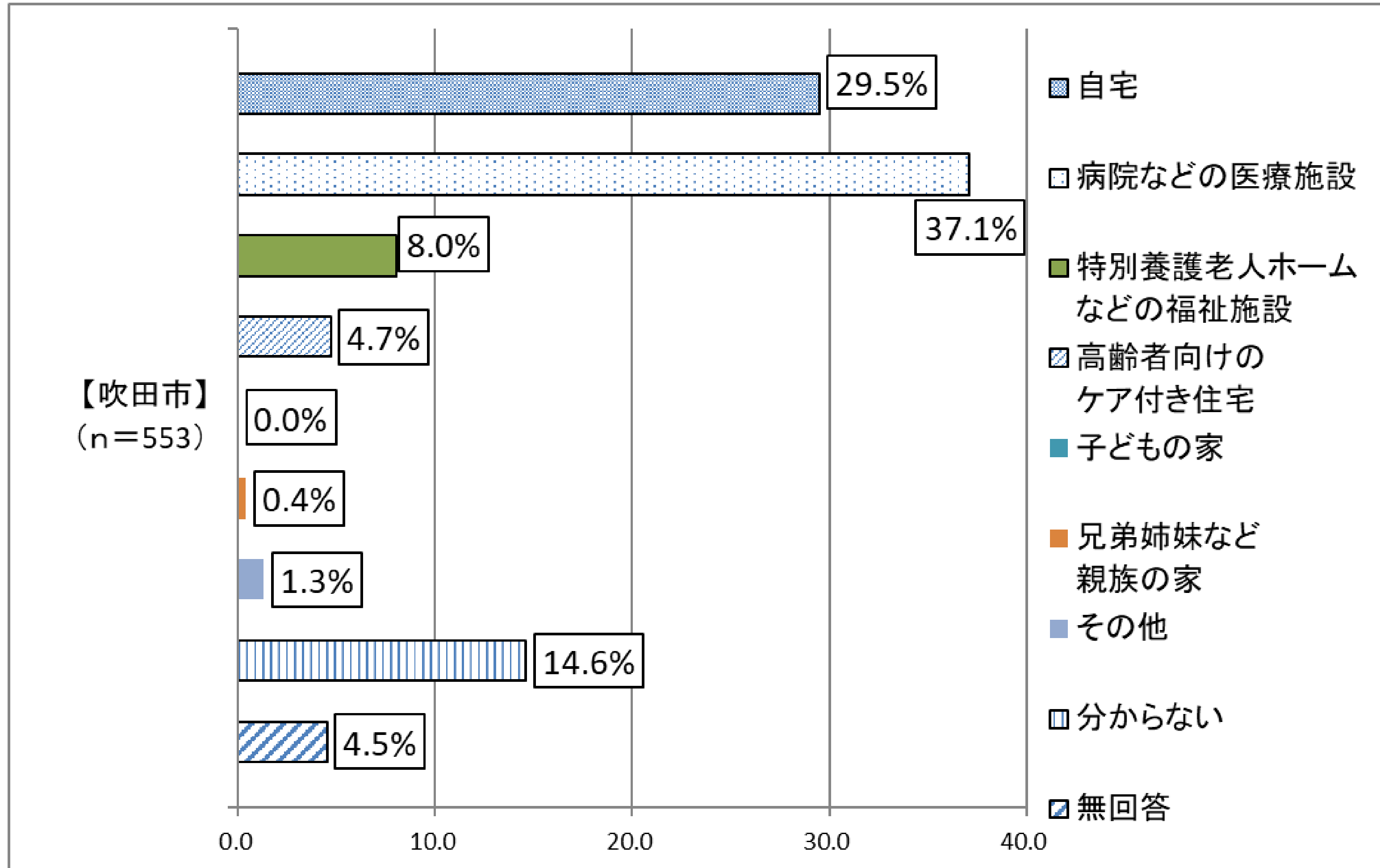
色々準備している人も、
まだまだまだ先と思っている人も、



誰かに話していないと、
あなたの意思は伝わっていないこと
があります

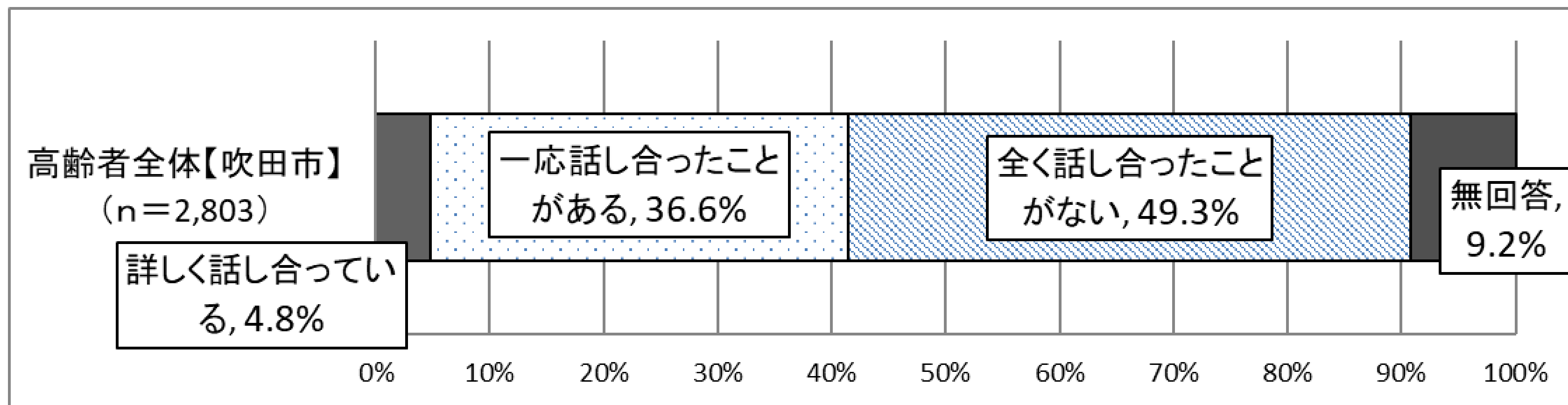
住民の幸福度・満足度を高める医療介護連携のあり方調査より一部抜粋 (R元.12)

○治る見込みがない病気になった場合、最期はどこで迎えたいですか。



「第8期吹田健やか年輪プラン（吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画）」
高齢者等の生活と健康に関する調査より一部抜粋（R2.3）

- あなたは、人生の最終段階における医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者とどれくらい話し合ったことがありますか。



自分の思いや希望は、周りの人に言葉で伝えましょう。

周りの人の負担をできるだけ軽くできるようなサポートを一緒に考えていきましょう。

あなたが最期まで、自分らしく生き抜くために。

「人生会議」を知っていますか？ ACP：アドバンス・ケア・プランニング



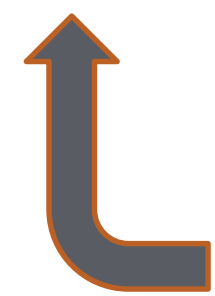
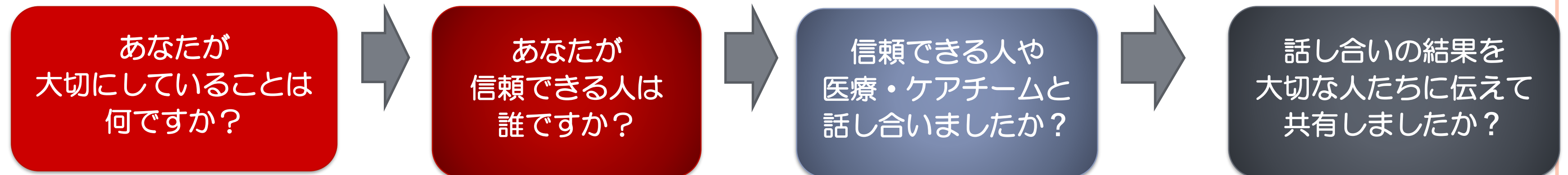
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
**約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることができなくなる**
とされています。

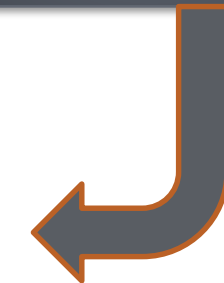
自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや
望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

「人生会議」を知っていますか？

ACP：アドバンス・ケア・プランニング
話し合いの進め方（例）



心身の状態に応じて、
意思は変化することがあるため、
何度でも繰り返し考え
話し合しましょう



サービスを利用する時に聞かれること

緊急連絡先

かかりつけ医

今までにかかった
主な病気

自分以外に自宅の
鍵を持っている人

ご近所付き合い



日本の死因の1位は「悪性新生物（がん）」

診断され病気が告知されると治療が始まります

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア

（特定非営利活動法人 日本緩和医療学会 ホームページより抜粋）

- （厚生労働省 ホームページより抜粋）



将来こんなことになったらどうしよう



そんなときは

成年後見制度

をご検討ください。

成年後見制度は、
病気や障がい等で、物事を判断する
力が十分ではなくなっても、
安心して暮らすことができるよう、
「後見人※」と呼ばれる人が、暮らし
を支える法律上の仕組みです。



(※ここでは成年後見人、保佐人、補助人等をまとめて「後見人」と呼びます。)

成年後見制度の枠組み

法定後見制度

⇒ 本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度。本人の判断能力に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3つの制度

任意後見制度

⇒ 本人に十分な判断能力があるうちに、判断能力が低下した場合には、あらかじめ本人自らが選んだ人(任意後見人)に、代わりにしてもらいたいことを契約(任意後見契約)で決めておく制度

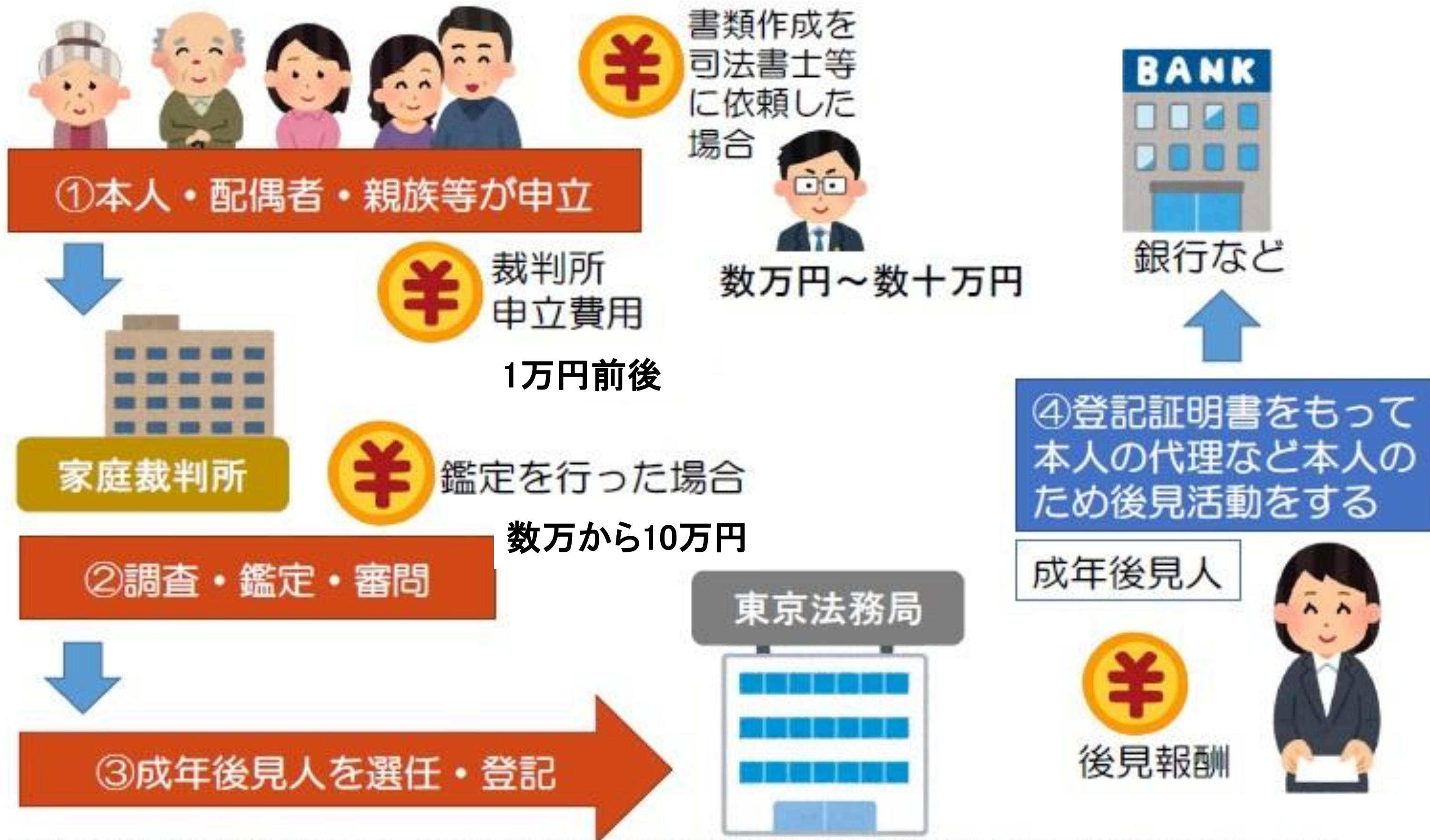
補助

保佐

後見

成年後見制度以外の権利擁護の仕組みとして、日常生活自立支援事業(吹田市社会福祉協議会)や身元保証等の高齢者サポートサービス契約等もあります。

申立ての流れと費用



※成年後見登記に関する証明書については、住所・本籍にかかわらず、全国の法務局・地方法務局の本局戸籍課窓口で申請できます。



こんなことはできません

- × 後見人が直接本人を介護すること
- × 本人の現金や預貯金を後見人の生活費にすること
- × 本人に代わって株や債券等を運用すること
- × 本人の資産を借りたり、他人にあげたりすること
- × 本人の手術や延命処置といった医療行為について、同意すること(ただし、後見人が親族の場合は可能)
- × 本人の身元保証人や身元引受人になること
- × 本人の通夜や葬式といった死後の手続きをすること



後見人にはどのような人がなってくれるのでしょうか？

家庭裁判所がご家族や専門職（弁護士・司法書士・社会福祉士等）からご本人にふさわしい人を選びますよ。
また、必ず選任されるとは限りませんが、候補者として自分の後見人になって欲しい人を家庭裁判所に伝えることもできますよ。



後見人の仕事は誰かがチェックするのでしょうか？

後見人としての仕事や、ご本人の資産が守られていることは、家庭裁判所が確認しますよ。



もう少し詳しい話はどこで聞けるのでしょうか？

お住まいの地域を担当する、地域包括支援センターでご相談いただくことができますよ！

