



生きていくことは「選択」の連続

みなさんはこれまで人生の中で
どんな「選択」をしてきましたか？

その「選択」はどれもあなたが日ごろから大切にしている思いや
価値観、人生観など…

様々なことをもとに、ときに家族や大切な人と一緒に悩みながら
「したいこと」「したくないこと」を
あなた自身が「選択」してきたはずです。



やり残したことはない？

認知症になったら
どうしよう？

まだまだ
頑張れるんだけど

退職後の生活は？

お金のことは
どうするの？

自分の介護は
誰がするの？

これから、
誰とどこに住む？

私は今は、一人だけど、
これからは？

親と同居する？



人生は、いろいろな「選択」の連続

40代～

50代～

60代～

70代～

80代～



これからも自分らしく暮らしていくために

これからも自分らしく暮らしていくためには…
どんなことを大切にしていきたいですか？

- 住み慣れた家でずっと暮らしたい
- 愛犬と一緒に散歩を楽しみたい
- 毎朝飲むコーヒーをこれからも続けたい
- 趣味の将棋を指し続けたい

続けたいこと、やりたいこと、たくさんありますよね。



朝のコーヒーが
一番おいしいわ



愛犬と一緒に
散歩は楽しい！

でも、今考えた中に「医療・介護」のことはありましたか？

医療や介護についても、
「してほしいこと」
「してほしくないこと」
などありますよね？

これからも自分らしく暮らすためには、医療・介護についても
今のうちから考えておくことが大切です！



自分らしく生きること
にどう関係あるの？



医療を考える？



迷ってもいい 考えてみよう医療と介護

「医療・介護」について考えることは大事！
でも迷ってもいいんです。

医療や介護のことは身体が元気なうちから考えておくことが大事です。
“そのとき”がいつ来たとしても今のうちから準備をしておけば、
慌てず後悔しない行動ができるはずですよ。

自分の好きなこと、大切なこと、人生観や価値観、
生きがいを思い起こしつつ今から準備をはじめましょう。



医療や介護を考えたときに迷うことってありますよね？

- 気になっていることがある
- 自分では判断できない
- 誰かに相談したい

その迷いをあなたの家族や大切な人に相談してみましょう。
迷ってもいい、話し合いながら考えていく、
その過程が大事なんです！

**迷ってもいい！
決められないことがあってもいい！
あとで変わってもいい！**



ACPと「わたしの思い手帳」について

ACPって何？

自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)、略してACPといいます。

将来の自分の変化に備えて、あなたの人生観や生きがいを考え、医療や介護のことについて準備しておくことは大切です。ACPは自分が自分らしく生きていくため、人生観・価値観から将来の生活や医療・介護のことを、一人ではなくみんなで考え実践していくことです。



わたしは
どうしたいだろう？

でも、

- 何を考えればいいのか？
- 何を選択すればいいのか？
- 誰に相談すればいいのか？

なかなかすぐにはわかりませんよね。

この「**わたしの思い手帳**」は、あなた自身やあなたの大切な人が、それらを考えるときの参考となり、思いを共有するためのお手伝いができればと考えて作りました。





いつから考え始めればいいのか？

“ACPはいつから始めなければならない”といったルールはありません。でも、もしものことがあってから考えて話し合おうとしても、時間もないし、急に答えを出すことは難しいですね。今はまだ元気な50代、60代の方も、個人差はあるものの、これから年齢を重ねるにつれ、少しずつ心身の衰えが進んでいきます。

参考

年齢を重ねていく中で訪れる心身の変化

人は年をとると、段々と身体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように、心と身体の働きが弱くなってきた状態を**フレイル(虚弱)**といいます。

フレイルになる時期は個人差がありますが、フレイルにならないように、食事で栄養をしっかり摂ることや、お口の健康を保つこと、運動習慣を身につけること、友人・知人などと交流すること、楽しさ・やりがいのある活動を可能な限り続けていくことで、健康な状態で過ごす期間を延ばすことができます。

50～64歳

太り過ぎは
気になるけど、
元気！



65～74歳

70歳ごろから
徐々に機能が
低下



75歳～

老化が
あちこち
出てきた…

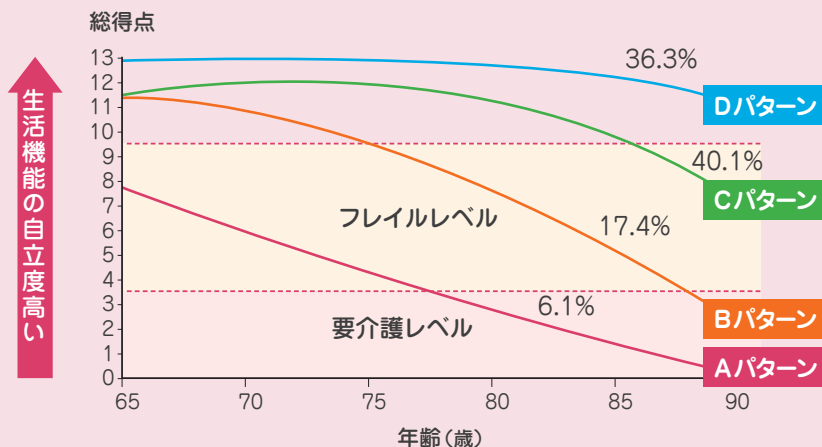


年齢を重ねるにつれ、少しずつ心身の衰えが進んでいきます

ですから、できるだけ、あなた自身やあなたの大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。



参考 フレイル(虚弱)になる時期は個人差がある！



- D** 90歳でもフレイル知らず。
- C** 老化の影響が80歳以降出現し、80代後半でフレイルに。
- B** 生活習慣病の管理がうまくいかず、75歳ごろフレイルに。
- A** 生活習慣病の重症化などが影響し、65歳時点でフレイルに。

「生活機能の加齢変化パターン」Taniguchi Y et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci (2019)の図を改変

* 生活機能は老研式活動能力指標を用いて測定