スマイルケアでは、介護という枠にとらわれず、介護を受ける方や介護をする方の生活全般に関わるお悩みやお困りごとを解決する「トータルライフケアサービス」を行っています。

暮らし悠々

2016年12月20日発行
Vol.18

『暮らし悠々』の定期購読（無料）をご希望の方は、スマイルケアカスタマーセンターへ
カスタマーセンター電話番号 0120 FreeDial 0120-098-298

特集

納得できる旅立ちのために

～人生の最期に備えてなすべきことは何か～

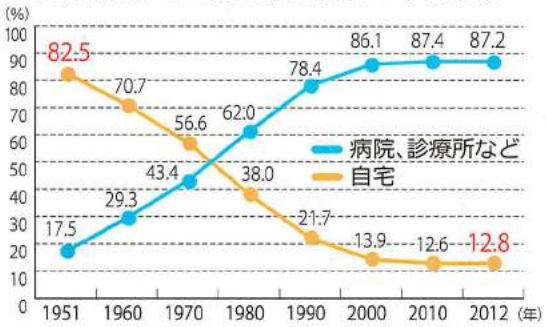
今回のテーマは、人生の集大成である旅立ち――「死」について。「国際長寿センター」日本事務局長の志藤洋子さんに、自分らしく、納得のできる旅立ちを迎えるための準備と心構えについてお聞きしました。

Q 今「死」はどのように考えられているのでしょうか。

A 厚生労働省の資料によると、1951年には8割の方が自宅で死を迎えていたのに対し、2012年にはわずか1割。発達した医療と病院数の増加のおかげで、「死」は日常から隠され、専門家の手によって扱われるものという感覚に変わってきています。

その一方で、「終活」等がブームになり、以前はタブー視されていた相続やお墓、お葬式等についてもオープンに話されることが増えてきました。ただ、最も肝心な部分、自分自身がどのような経緯をたどって、どのように最期を迎えるかに対する意識が抜け落ちているのも事実。「死」が私たちの暮らしから切り離されている今の時代、いざ自分の番となったとき、「死」とどう向き合うべきか考えにくくなっているためです。

死亡場所別にみた死亡構成割合の年次推移



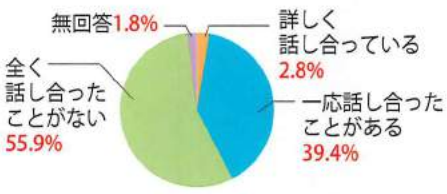
最期を迎える場所
1951年：自宅8割、病院など2割
2012年：自宅1割、病院など9割（1950年代と逆転）

「元気百歳百科」 出典：厚生労働省「人工動態統計」(2012)

Q 納得できる最期を迎えるためにまず何をすべきでしょうか。

A 人生の節目において様々な選択をして生きてきた人でも、「死」に関しては真正面から向き合わず、専門家に判断を委ねてしまいがち。家族と終末医療について話し合った経験のある人も半数以下ですから「その時」を迎えて慌てるのは当然のことです。

人生の最終段階における医療について家族と話し合ったことがある人の割合



※一般国民（2,179）の回答

家族と終末医療について詳しく話し合っている人はわずか3%

出典：厚生労働省
人生の最終段階における医療に関する意識調査集計結果（2014速報）

たとえば病気の際、その治療の目的が「予防」なのか「治癒」なのか「緩和」なのか、まず知ることが重要です。場合によっては「維持・延命」のためということもあり得るでしょう。専門家の助言ももちろん必要ですが、自らの病気や症状について適切な知識があり、その治療が本当に望むものなのか判断できれば、不本意な治療を受ける可能性も減るはず。能動的に情報収集し、自分の頭で考えてはじめて、納得できる旅立ちのスタートラインに立てたと言えます。人生の最期に「こんなはずではなかった」と後悔することは避けたいもの。そのためのガイドブック「私らしく死にたい」を刊行しました。

Q 現代の高齢者に必要な心構えと意識の持ち方について教えてください。

A 老いては子に従えではなく、すべての人が老いてこそますます社会にとって必要な存在としてあり続けることができる時代。人生の最期にあたっても、「誰と」「どこで」「どんな風に」過ごすのか、自分で決めることができます。これを、私たちは「プロダクティブ・エイジング」という言葉で表現しています。

でも、自己決定には責任が伴います。人任せにせず、「自分の旅立ちは自分で設計する」という発想の転換が不可欠。そして、同時に自分の意思を家族や医師といった周囲の人々に明確に伝える努力も必要な時代になってきているのです。

取材協力

志藤 洋子
国際長寿センター
日本事務局長

出版会社を経て1991年から国際長寿センター勤務。広報啓発や国際交流プロジェクトなどを担当し、2000年から事務局長。国際長寿センターは1990年に米国の老年学者ロバート・バトラー博士が日本と米国に設立。現在17ケ国に拠点があり、高齢化に関する国際的な研究、啓発活動を行っている。

◎関連書籍のご紹介

私らしく死にたい
病後の医療・暮らし・旅たち

発行日 2016年7月21日
編 著 国際長寿センター
発行人 仙道 弘生
発行所 株式会社水曜社

シルバードライバーは事故にご注意！

高齢者ドライバーによる交通事故が相次いでいます。加齢による身体機能の低下がブレーキやアクセルの操作ミスを招いて事故を起こすこともあり得るので、高齢者は自身の能力を過信せず、十分な安全運転を心掛けることが大切です。また、指導員による助言等が受けられるシルバードライバーズ安全教室にも積極的に参加しましょう。

〈シルバードライバーズ安全教室〉
場 所 世田谷区喜多見1丁目1番7号 交通安全教育センター
日 時 毎月第1金曜日 午後1時～午後4時（8月休講）
対 象 都内在住または都内に勤務する65歳以上のドライバー
参加費 無料
申込先 03（3417）1171 午前9時～午後5時受付（月曜除く）
お電話で前日までにお申し込みください。

考えてみませんか？運転免許の自主返納

運転に自信のなくなった方や運転する機会の少なくなった方は、運転免許を返納することで「運転経歴証明書」を申請できます。「運転経歴証明書」を提示すれば、右のロゴマークのある店舗等で様々な特典が受けられます。

高齢者運転免許自主返納ロゴマーク

シルバー川柳 入選作品

気がつけば 母のとし越え 我を知る
（山梨県 女性 78歳）

〈出典元〉公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所（東京都渋谷区） 運営管理責任者 和氣美枝さん

その介護経験、きっと誰かの役に立つはず。

千差万別で類型化が難しいと言われる介護。他の人の経験を聞いても、あまり意味はないのでしょうか。ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんは、その問いに明確に「NO」と答えます。今回は、介護者が声を上げることの社会的意義と、その価値について考えてみました。

「介護は千差万別ではない」と、まず真っ向からその前提を否定する和氣さん。ほとんどの介護者が「我が家の介護は特別」と考えていますが、実際には共通事項がたくさんあり、「基本は同じ」と言い切ります。ただ、その基本に、それぞれの家族構成や価値観、経済的背景などの要因が絡まると、個別性は一気に高まります。でもそれは、介護に限った話ではないはず。介護だけを特別視して「うちの場合の話をしても役に立たない」「よその家のやり方を聞いても意味がない」と諦めてしまうと、情報共有の機会は永遠に失われてしまいます。

仲間の1人である介護者に、和氣さんは「あなたの介護を丁寧に分解してみてください。きっと誰かの役に立ちます」と訴え続けました。説得に応じたその介護者は、勤務する会社で自身の介護経験について話す機会を得たとのこと。結果として、その体験談は多くの従業員に喜ばれ、「自分にもできる」「介護をしながらでも働ける」という安心感を与えたようです。未来の介護離職を防げた、と見ることもできるでしょう。

現在、介護者の経験は、社会的に「価値」と「意義」があるものとして認められ始めています。勇気と自信を持って、ぜひ自分の介護経験を話してみてください。その言葉に、救われる人がたくさんいます。そしてまた、自分自身の経験が社会の役に立つ事実を実感すれば、目の前にある介護への向き合い方もきっと変わってくるはずです。

和氣 美枝

（一社）介護離職防止対策促進機構代表理事。ワーク&ケアバランス研究所主宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等も行っている。現在、毎日新聞出版より著書『介護離職しない、させない』を発売中。

1月のトピックス

年金受給資格が25年から10年に短縮。

11月16日の参議院本会議にて、国民年金の受給資格を得るために必要な保険料の納付期間を、現在の25年から10年に短縮する改正法案が可決・成立しました。これにより、来年10月より新たに約64万人が年金を受給できる見通し。無年金者救済と同時に、現在納付を諦めている人に対しても保険料を納めるきっかけになることが期待されています。ただ、国民年金の場合は40年間の満額納付でも支給額は月額約6万5000円。10年の場合は約1万6000円で、それだけでは生活を維持できません。高齢化社会における社会保障政策については、まだまだ議論の余地があると言えそうです。

相続Q&A 第6回

遺産分割調停について

Q〈質問〉

遺産分割協議がまとまらない場合は、家庭裁判所で遺産分割調停を行う流れになるとのことですが、家庭裁判所における遺産分割調停はどのように行われるのでしょうか。

A〈回答〉

遺産分割調停とは、遺産の分割について裁判所を利用して相続人の間で話合いを行う手続きのこと。家庭裁判所の調停室で行われます。調停を行うのは裁判官と調停委員ですが、実際に当事者から話を聞くのは2名の調停委員。まず、原則として調停室で当事者全員同席のもと手続きの説明が行われ、その後、申立人と相手方は別々に交互に調停委員と話をします。一方が調停室で調停委員と話をしている間、他方は待合室で待つことになるので、話し合いの際は、基本的には同席して話をするということはありません。

調停委員は、申立人と相手方の希望、調停に至る経緯、双方に有利な事情や不利な事情を聴き、双方が歩み寄れるよう調停成立に至るまで話合いを継続していきます。そして、調停がまとまれば、調停調書という遺産分割の内容が記された調書が作成されます。

!〈教訓〉

調停は、訴訟のように裁判所が判断を下すものではなく、あくまで裁判所を利用した当事者間での話し合いの手続きです。裁判所から連絡が来ただけで「訴えられた！」と困惑する方もいますが、調停と訴訟は異なるので注意しましょう。また、調停段階から弁護士に依頼すれば、話し合いがまとまらない場合も視野にいれた対応が可能。弁護士に話をしづらいという方は、士業との懸け橋となる相続診断士に相談してみるのも一案です。

相続診断協会 笑顔相続最前線【vol.34】より抜粋

◎相続診断士とは

相続の基本的な知識を身に付け、相続診断ができる資格。「笑顔相続の道先案内人」として、相続について知識のない相続関係者からヒアリングし、必要な場合は依頼者と各分野の専門家である弁護士や税理士等との間に立ち、情報の整理や問題点の明確化を行う。

シリーズ 第4回

介護福祉士に聞く 介護ここがポイント

防ごう、高齢者の孤食

高齢者に対する食支援は、栄養面のケアだけではなく口腔内環境の整備や嚥下機能の向上等，様々な角度からのアプローチが必要です。中でも重要なのが「食事環境」。たった1人の食事が味気ないのは、高齢者も同じです。家族や親しい仲間と一緒に食べてこそ、会話が生まれ、「美味しい」「楽しい」といった気持ちも増幅されるのです。

高齢者の孤食が問題視されるのは、食への関心がなくなると、栄養バランスが崩れ体力減退が進むから。一人暮らしの方は特に、適当なもので済ませたり、食事を抜いたりしがちです。でも、一般的に高齢者が1kg体重を落とすと、元に戻すには約7000キロカロリー分の食事が必要と言われています。失った体力は、簡単には取り戻せません。

まずは、誰かと一緒に食事を摂ることが大切です。お友達を家に招いたり、デイサービスや地域カフェを利用したり、自治体主催の高齢者向けの食事会に参加してみるのも良いでしょう。

ちなみに、デイサービスここけあ練馬豊玉では、独居の方や家族と食事時間が合わない利用者の方に、昼食だけではなく朝食・夕食も提供するサービスを実施しています。ご質問やご相談は、デイサービスここけあ練馬豊玉までお気軽にお問い合わせください。

（取材協力）

デイサービスここけあ練馬豊玉
栗原 佳之（株式会社グラッドケア代表取締役）
◎所 在 地／練馬区豊玉北2丁目 鳳月第一ビル1F
〈電話番号〉03-6914-7334
食支援や自宅で出来るリハビリ、レクリエーション情報をお伝えしていきます。お問い合わせは「デイサービスここけあ練馬豊玉」まで。

トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

スマイルケア西東京
福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム
介護用品はいつでも 全商品30%OFF
即日納品OK！ 日・祝日納品OK！ アフターケアOK！
（事前予約が必要となります）
カタログ請求・ご注文 お問い合わせは 042-439-5544
〒202-0022 東京都西東京市柳沢2－2－3 FAX:042-439-5420
（日曜日、第1・第3土曜日定休）

スマイルケアカスタマーセンター
不用品処理など日常生活の困りごとから留守中のご自宅の維持管理、不動産の売却・購入・買い替え、相続対策など専門スタッフがサポートを行っています。
まずは、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。
無料相談ダイヤル 0120-098-298
〒164-0011 東京都中野区中央1－1－1 2階 FAX:03-5338-0297
（水曜日、第1・第3火曜日定休）

スマイルケア東久留米 居宅介護支援事業所
〒203-0032 東京都東久留米市前沢2－10－15－301
TEL:042-479-1198 FAX:042-479-1197（土曜日・日曜日定休）

新規開設 **スマイルケアリフォーム部**
バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事など
お問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

有料老人ホーム選びのお手伝い
シニアハウスコム
有料老人ホーム・シニア向け住宅紹介サイト
http://www.asumo-seniorhouse.com
特徴① 入居しないと分からない施設の雰囲気を口コミでご紹介しております。
特徴② 施設と入居者を探している方を結びつけるマッチング機能も付いています。
直接お電話にてご相談も可能
【無料ご相談ダイヤル】
0120-5318-77
受付時間 9:00～20:00（土日含む）
※相談員対応

発行 フォワード98株式会社 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ 〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008