

1 健康管理

人は年を取るとともに視覚や聴覚、味覚などに加えて、運動・認知機能等の低下が生じると言われています。

日常生活に支障が出る程度の機能低下を「フレイル」といい、進行すると転倒・骨折や誤えん性肺炎などを引き起こす原因となります。



<話しておくといふこと>

- ・フレイルは本人の努力次第で、予防が可能です
- ・取り組むポイントは3つ

- 散歩や体操など筋力を付ける「運動」
- タンパク質摂取や口腔ケアなどの「栄養」
- 趣味や仲間との交流などの「社会参加」



2 身の回りの整理

親はまだ心配していないかもしれませんが、自宅やお墓、田畑や預貯金などの財産、ペットの世話をどうするのかなどは、元気なうちから話し始めることが大切です。

早めに準備に取りかかることで、両親の気持ちが軽くなるとともに、いざという時にあなたも困らずに済みます。

<話しておくといふこと>

- ・不動産、預貯金などの場所や状況の確認
- ・相続についての希望や考え方
- ・大きな出費(例:手術や介護施設の費用)への対応方法 など



3 もしもの時のこと

高齢期になると、命に関わる病気やケガのリスクが高まります。

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言われています。**

そこで大切なのが、「人生会議」です。

両親が元気なうちに、自身の希望する医療やケアについて、信頼できる家族と話し合い、共有しておくことが大切です。



<話しておくといふこと>

- ・両親が信頼できる人は誰か
- ・治る見込みがない場合や、自分の考えが伝えられなくなった時に望む治療方針と療養の場所

例えば、

- 最期まで家で過ごしたい
- 痛みや苦しみがないように治療してほしい
- 家族の経済的、身体的、精神的負担にならない程度の治療を受けたい



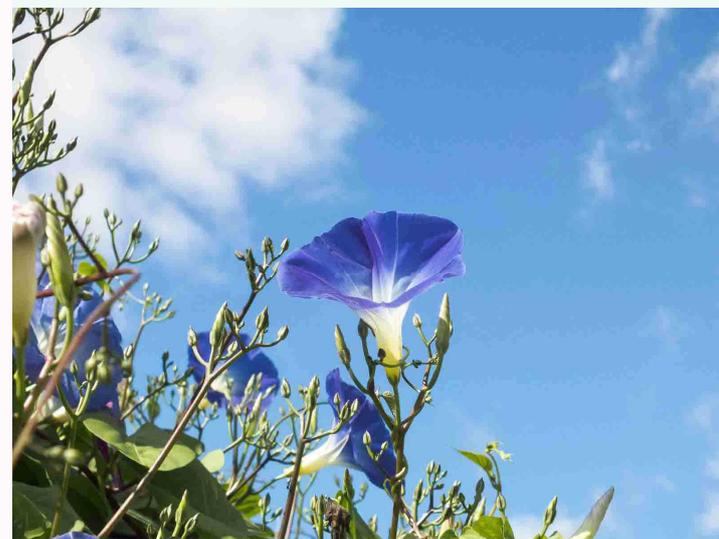
<発行>

高知県健康政策部在宅療養推進課
〒780-8570高知市丸の内1-2-20
TEL:088-823-9104
mail:131401@ken.pref.kochi.lg.jp



課のホームページもご覧ください

人生会議（親子編）



親が元気なうちに話し合っておきたい 3つのポイント

将来のこといろいろ心配だし...

相談したいことある...

何かの時にわいかに話したいから...



高知県健康政策部在宅療養推進課

これからのことについて、親子で話せていますか？

両親が高齢になってくると、体調や将来のことなど、心配になることが増えますよね。

このリーフレットは、両親の将来について考えるきっかけとして、親子で話し合うための3つのポイントを紹介しています。

親子で一緒に話す時間を作ってみませんか？



1 健康管理

2 身の回りの整理

3 もしもの時のこと

まず、お互いの思いや価値観を共有するため、右側の「テーマ」について両親と話し合ってみませんか？

以下の「テーマ」について、親子で話し合っ、お互いの思いや価値観を共有してみましょう。



テーマ		両親	あなた
1	今やってみたいこと(例:旅行、習い事など)		
2	生涯続けたいと思う趣味		
3	人生で最高の出来事		
4	今、心配していること		
5	支えになっている人やもの		
6	人生最後の食事として食べたいメニュー		

裏面に親子で話し合うための具体例があります。

親子で話し合えるその他の便利アイテムを紹介します！

<便利アイテム①>

高知県が開発したフレイル状態を簡単にチェックできるアプリ



<便利アイテム②>

家じまいに向けて今からできることなどをまとめたエンディングノート形式の冊子



<便利アイテム③>

10分でわかる看取りのアニメーション動画(安芸市在宅医療・介護連携推進プロジェクト会議作成)



治療方針について主治医と家族で話し合い