

自分らしく生きるために。
医療や介護と上手に向き合うための心構え



船橋在宅医療ひまわりネットワーク
顔の見える連携づくり委員会

船橋在宅医療ひまわりネットワークは、船橋市医師会を始め28の職能、施設団体で組織する任意団体です。我が国の急速な高齢化に備え、在宅医療と介護の連携を円滑にし、市民が安心して療養生活を送ることができるよう、啓発や人材の育成等、様々な活動を行っています。

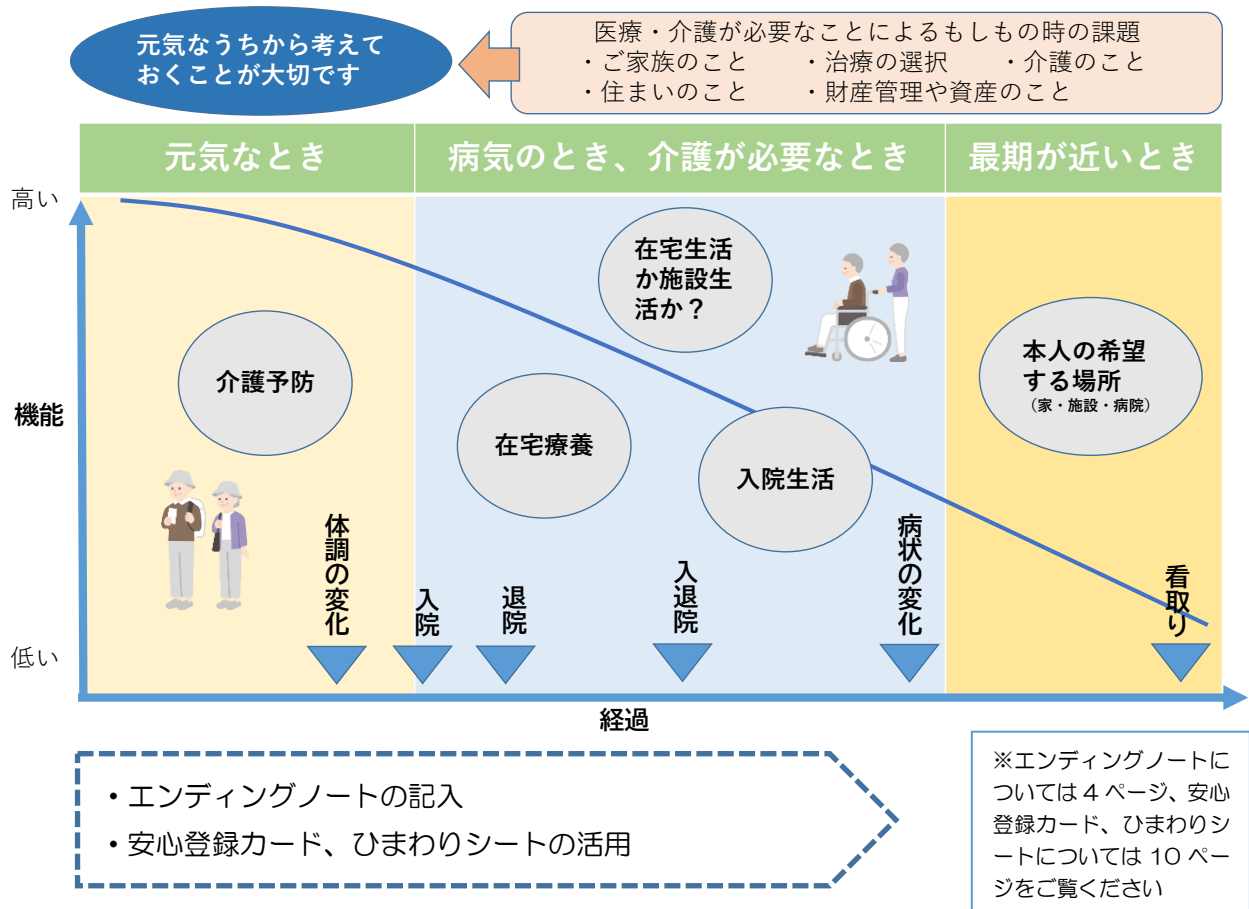
【医療や介護と上手に向き合うための心構えについて】

人生を送るなかで、医療や介護が必要となるタイミングは人それぞれです。急に大きな病気を患い闘病生活を強いられることもあれば、加齢による心身の機能低下で徐々に医療や介護が必要となる場合もあります。

どのような経過をたどるにしても、自分らしい人生を送るためには、元気なうちから事前に準備しておくことが大切です。






この“医療や介護と上手に向き合うための心構え”では、ご本人が地域で最期まで安心して自分らしい生活を送ることができることを願い、ご本人、ご家族のために、医療や介護と上手に向き合うためのポイントを13にまとめ、作成・発行することにいたしました。

人生の最終段階に向けた過程（イメージ図）



★上記の緩やかな曲線はあくまで一例（老衰など）でありイメージです。人によっては良い状態と悪い状態を繰り返し、波を打つような曲線になる場合や、ガンなど、病気によっては急激に機能低下する場合もあります。病状により経過が異なり、個人差があります。

心構えについての13のポイント

項目	☑ ポイント
<p>意思決定に関すること</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分の生き方について考える (3ページ) <input type="checkbox"/> 自分の意思を伝える (3ページ) <input type="checkbox"/> エンディングノートを活用する (4ページ)
<p>家族や親族のこと</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家族の協力体制について確認しておく (5ページ) <input type="checkbox"/> 窓口となる人を決める (5ページ)
<p>お金のこと</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 収支を把握しておく (6ページ) <input type="checkbox"/> 財産の管理をどうするか考えておく (6ページ)
<p>地域のこと</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 地域の情報を知る (7ページ) <input type="checkbox"/> 地域で支援してくれる人を見つける (7ページ)
<p>医療や介護のこと</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分のことを理解する (8ページ) <input type="checkbox"/> 自分のことを知ってもらう (8ページ) <input type="checkbox"/> 支援者の連絡先を共有する (9ページ) <input type="checkbox"/> 薬や重要書類の場所を確認する (9ページ)

意思決定に関すること

1 自分の生き方について考える

あなたはこれからの人生、どのように過ごしていきたいですか。あなたが楽しみにしていることは何ですか。自分らしい生き方とは何ですか。

これまでの人生を振り返り、自分の価値観、人生観について考える機会をもってみましょう。

それは今後の生活におけるさまざまな選択の場面において、ベースとなるものです。どのような医療・介護を受けたいのか、療養する場所はどこがよいのか、人生の最終的な場面での治療の選択について・・・など、今後の人生も意思決定の連続です。悩むこともあるかと思いますが、決定する場面で自身の価値観はとても重要なものになります。



2 自分の意思を伝える

人は最終的に死を迎えることになります。そして、その過程の中では、加齢や病気などの理由により、自分の意思を伝えることが難しい状態になることも考えられます。もしもの時に備え、家族や親しい人、信頼できる支援者に対して、自分の価値観や希望、自身の意向を伝えて、話し合うことが大切です。

例えば、住まいのこと。施設で暮らしたいのか、自宅で最期を迎えたいのか。医療においてはどのような治療を受けたいのか、延命処置に関する希望はあるのかなど、自分らしく生き、自分らしい最後を迎えるために、本人の思いをご家族や支援者と共有することが大切です。

また、“こうしたい”と伝えたからといって、自分の考えを変えてはいけないということではありません。ご本人を取り巻くご家族や支援者と繰り返し、相談や話し合いを重ねながら、最終的な「自分」の生き方を模索していくことが大切だといえます。

あなたの希望や願いを
聞かせてください

3 エンディングノートを活用する

自分の望む人生、自分らしさを伝えるツールとしてエンディングノートなどを活用することも有効です。

医療面では、人生の最終段階における治療や処置についての意志表示のツールとして「私のリビングウィル」（千葉県医師会）などがあります。

これらのさまざまな意思表示の様式を活用して、ご本人、ご家族や支援者と共有を図ってみてください。

大切な人に伝えるノート

船橋市ではエンディングノートとして「大切な人に伝えるノート」を発行しています。船橋市役所地域包括ケア推進課や出張所などで配布を行っています。また、エンディングノートは市販されているものもありますので、自分に合ったツールを探してみましょう。



私のリビングウィル

人生の最終段階において、自分らしい最後を迎えたいという考えをご家族や医療従事者に伝えるため、事前の意思表示のための様式として、千葉県医師会が作成されているものです。

詳しくは下記の二次元コードを読み取ってご確認ください



家族や親族のこと

1 家族の協力体制について確認しておく

病気で倒れた時、介護が必要になった時、ご家族・ご親族からどのような協力が得られますか。緊急時の連絡先や身の回りの世話、介護、金銭管理、経済的支援など、ご家族のどなたが、どの部分の支援を行うか確認をしておきましょう。



2 窓口となる人を決める

医療や介護のサービスを受けることになると、医療や介護、福祉に関する情報をそれぞれのところから受け取ることになり、これらの様々な情報を集約し、ご本人の医療・介護等の支援に反映をさせる必要があります。協力できるご家族が複数いらっしゃる場合、複数の方が入れ替わり関わっていただくと医療・介護の情報の集約が難しくなるため、窓口となるご家族を決めておきましょう。難しい場合は家族間で情報の伝達方法を話し合っておきましょう。

【 身寄りがない方には 】

自分がどのようにしたいのか、支援を行う関係者と話し合いを重ねていくことが大切です。エンディングノートなどを活用して、書き記しておくことも有効です。また、財産の管理や契約行為について懸念がある場合には、任意後見制度等、権利擁護の各種制度を活用するなど、本人に代わって財産の管理や契約行為を行う人を検討しておく必要があります。

お金のこと



1 収支を把握しておく

自身の年金が月いくらで、医療費や福祉サービスのお金がいくら掛かるかなど、収支を把握しておきましょう。福祉サービスや医療費の支払いに不安がある場合は、福祉関係の支援者や病院の相談員（ソーシャルワーカー）に相談してみましょう。収支の状況を支援者に伝えていただくことで、福祉制度の案内や本人の経済状況にあったサービスの検討などをしてくれます。また、生活に困窮されている場合には、必要に応じて生活困窮の相談窓口へ繋いでいきます。

2 財産の管理をどうするか考えておく

いつまでも元気で、自分で預貯金の引き出しができれば問題ないのですが、加齢や病気により難しくなる場合もあります。ご家族や親戚など、誰に金銭の管理をお願いするか考えておくことが大切です。

身寄りがない場合には弁護士や司法書士などの専門職と財産管理契約を結ぶ方法や成年後見制度など、権利擁護の各種制度を使う方法などがあります。

また、お金の他、自分の家などその他の財産、住まいの管理なども併せて考えておくとよいでしょう。自分の財産をどうしたいのか、元気なうちに考えておきましょう。

【 権利擁護の各種制度について 】

本人に代わって財産管理や契約行為を行う成年後見制度や、地域で見守りを行いながら、財産の管理等を行う船橋市社会福祉協議会の日常生活自立支援事業などがあります。詳しくは地域包括支援センターやふなばし高齢者等権利擁護センターに問い合わせください。 ※巻末参照

地域のこと

1 地域の情報を知る

高齢になると、健康の問題、医療の問題、介護の問題など、さまざまな課題が出てきます。介護予防のこと、医療・福祉のことなど、地域でどのようなサービスや市民活動が展開されているのか、困った時にはどのような相談窓口があるのか、情報を集めてみましょう。

【 相談窓口について 】

市内の各地区に、高齢者の総合相談窓口として地域包括支援センターや在宅介護支援センターが設置されています。情報を集めたい、どこに相談したらよいか分からない場合には、まずは自分の地区の相談窓口を確認してみましょう。

また、在宅療養を希望する方に対しては、船橋市在宅医療支援拠点「ふなぽーと」にて医療機関等の情報を提供しています。 ※巻末参照



2 地域で支援してくれる人を見つける

介護や医療が必要となった時、相談できる人を作ることが大切です。

医療については、日頃の健康管理やお薬の相談に乗っていただけるよう、ご本人のかかりつけ医やかかりつけ薬剤師を持つことが大切です。

介護認定をお持ちの方であればケアマネジャーが心強い味方になってくれます。介護サービスを利用していない、最初の取り掛かりであれば、前述のとおり、お住まいの地域の地域包括支援センター等に相談してみましょう。

また、地域においては、ご友人やご近所の方など、身近な相談者や見守ってくださる方がいるか、振り返ってみましょう。

医療や介護のこと

1 自分のことを理解する

あなたは今、何が出来て、何が出来ないのか、どのような助けが必要でしょうか。また、その他病気の基礎知識、症状、服用している薬の特徴、副作用など、「自分のこと」を把握することはとても重要なことです。状況を正確に把握し、それを支援者に伝えていくことで、より適切な治療や支援につなげることができます。

【 医療や介護のことって難しい？ 】

医師や看護師等の専門職から説明を受けるとき、専門的で難しい内容を含む場合があります。重要な決定に関係する場合がありますので、分からないことはそのままにせず、繰り返し確認をしましょう。ご本人のご理解が難しい場合には、ご家族やケアマネジャーなど、関係者と一緒に説明を受けることも大切です。



2 自分のことを知ってもらおう（支援者と情報を共有しよう）

病気になり介護が必要になった際、かかりつけ医、訪問看護ステーション、ケアマネジャー等のスタッフは、在宅生活を継続するうえでかせない支援者であり、ご本人・ご家族を支える支援チームの一員です。

ご本人の希望に添った、より良い支援の実現のためには、支援チームのスタッフがご本人の情報を的確に把握し、支援方針を確認し合いながら連携して支援を行います。日頃から、ご自分の希望や状況等を、支援チームのスタッフに知ってもらおうよう心掛けましょう。

特に支援者が集まる話し合い（ケアマネジャーとの担当者会議や病院での退院時の話し合い等）の場では、「自分のこと」を伝える大切な機会です。ご家族も含めて医療介護のスタッフと今後のことを確認し合ひましょう。

3 支援者の連絡先を共有する

ご本人の病状が急に变化して意思表示が出来なくなった場合、ご家族やケアマネジャー等の支援者が医療機関へ繋いだりすることもあります。また、医療機関から福祉関係者へ福祉サービスの調整をお願いする場合があります。ご本人に関わっている医療・福祉関係者の連絡先は、普段からご家族やケアマネジャーなど、まわりの方に伝えておきましょう。

4 薬や重要書類の場所を確認する

急な入院や、病状の悪化、認知症などにより、自身で貴重品の管理が難しくなることがあります。ご家族や信頼できる関係者には、あらかじめ重要書類やお薬手帳等の保管場所を伝えておきましょう。

～ メモ ～



相談窓口一覧

《高齢者の総合相談窓口》

地域包括支援センター

在宅介護支援センター

※場所や連絡先等は市役所や出張所にて配布している「介護保険・高齢者福祉ガイド」をご確認いただくか、地域包括ケア推進課へお問合せください。

(船橋市役所地域包括ケア推進課 ☎047-436-2882)

《在宅医療・介護、医療機関等の相談窓口》

船橋市在宅医療支援拠点ふなぽーと ☎047-409-1736

《成年後見制度や権利擁護に関する相談窓口》

地域包括支援センター

ふなばし高齢者等権利擁護センター「ぱれっと」 ☎047-431-7560

船橋市役所地域包括ケア推進課 ☎047-436-2558

《生活困窮に関する相談窓口》

保健と福祉の総合相談窓口さーくる ☎047-495-7111

船橋市役所生活支援課 ☎047-436-2360

令和6年11月 発行

制作 船橋在宅医療ひまわりネットワーク 顔の見える連携づくり委員会

事務局 船橋市役所 地域包括ケア推進課

〒273-8501 千葉県船橋市湊町2丁目10番25号

電話：047(436)2354 FAX：047(436)2885