

\* \*  
私らしく生きるための

# 老い支度

---

老い支度のパートナー  
訪問看護ステーション

このパンフレットは、平成16年度社会福祉・医療事業団(長寿社会福祉基金)からの助成を受けて作成しました。

---

「市民の自立的介護能力育成支援プログラムの開発」研究班

久代和加子

吉川菜穂子・石崎順子・酒井昌子・霜田美奈・今野道洋・山村真紀・木村紀子

主任研究者 川越博美(聖路加看護大学看護実践開発研究センター 教授)

本委員会委員 野中 博(社団法人日本医師会 常任理事)

本委員会委員 山崎摩耶(社団法人日本看護協会 常任理事)

---



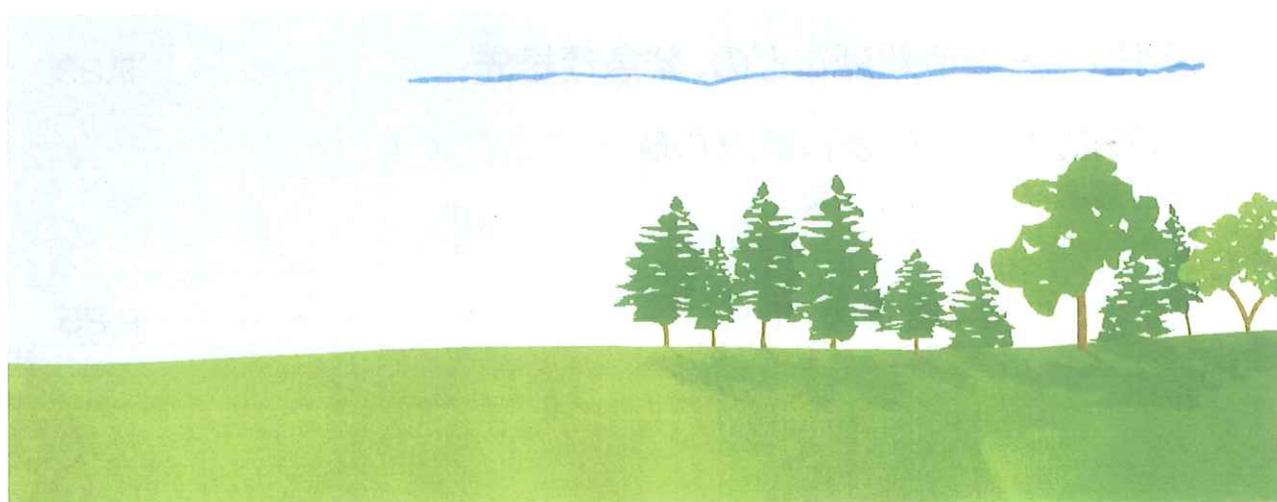
## このパンフレットを手にした方へ

人は生まれ、老い、そしていつか最期のときを迎えます。誰もがいつまでも若々しくありたいと願っています。しかし、生まれたときから老化が始まり、一般的には、65歳になると高齢期を迎えることとなります。高齢期になると、心身ともに高齢期特有の変化があらわれます。衰える変化とともに成長する変化もあり、人は老い最期を迎えるそのときまで変化し、成長し続ける存在であると言えるでしょう。

高齢期にある人々は、今まで紡いできた人々とのつながりを大切にしながら、自分らしい生き方をまっとうしたいと願っています。そのためにもどのように生き、どのように最期を迎えたいか自分自身の生き方をまとめ、周りの人々に伝えておくことが大切です。

このパンフレットは、老いるとはどのようなことなのか、高齢期におきやすい心身の変化はどのようなものなのか、そしてどのように対処すればよいか、また自分らしく生きるために自分自身の思いをどのように伝えておけば良いかを整理するための手助けとなるパンフレットです。

尊厳ある豊かな生をまっとうするために、自分自身の老いと最期について学び整理をしておきましょう。





# 目次



## ～私らしく生きるための老い支度～

はじめに:このパンフレットを手にされた方へ

---

### 第1章 私のプロフィール・これまでの歩み ..... P.3

- ◆ 私のプロフィール ◆ 私の覚え書 ◆ 健康と受診に関すること
- ◆ いろいろの思い出

### 第2章 私らしく生きるために ..... P.6

- ◆ 年をとるってどんなこと
- ◆ 健康寿命と介護予防 — いつまでも元気で世話いらすくなるために —
- ◆ 認知症 — 家族みんなで知っておくために —
- ◆ 骨粗鬆症
- ◆ 高齢者の住い

### 第3章 私から家族へのメッセージ ..... P.20

- ◆ 私が望む介護
- ◆ 私が望む療養生活の場
- ◆ 私が望む死の迎え方
- ◆ 家族に残したいことば
- ◆ 献体・臓器提供のしかた、および尊厳死について

### 第4章 家族や親戚などの、緊急連絡先 ..... P.23

- 1) 家族、兄弟姉妹、息子、娘、その他
- 2) 親戚・友人の住所一覧

### 付録 おすすめの図書・サイト ..... P.25



# 第1章 私のプロフィール・これまでの歩み

## 私のプロフィール

氏名 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_

血液型 \_\_\_\_\_

出生地 \_\_\_\_\_

本籍 \_\_\_\_\_

撮影日時:

撮影者:

ここに、好きな写真を貼ってください。

## 私の覚え書

	記号・番号	保管場所	備考
健康保険証			
老人医療証			
介護保険証	ケアマネジャー:		利用施設:
	連絡先:		
年金証書			
パスポート			次の更新日:
運転免許証			次の更新日
医療	病院		電話: 担当医:
	病院		電話: 担当医:
	病院		電話: 担当医:

# 健康と受診に関すること

受診記録		
年 月 日	医療機関名(受診の理由)	受診頻度
毎日服用している薬		併用禁の薬と食物:
アレルギー 禁忌薬		
その他		

# いろいろの思い出

## ◆誕生の頃のこと

誕生にまつわる話:



## ◆両親や祖父母の思い出

## ◆幼い頃のこと

住いや周囲の様子など:



## ◆学校へ通っていた頃のこと

得意だった科目や遊び:

友人のことなど:



## ◆仕事をしていた頃のこと

仕事の内容や場所:

同僚のことなど:

## ◆戦中・戦後のこと

## ◆その後のこと

楽しかったこと:

うれしかったこと:

辛かったことなど:



## 第2章 私らしく生きるために

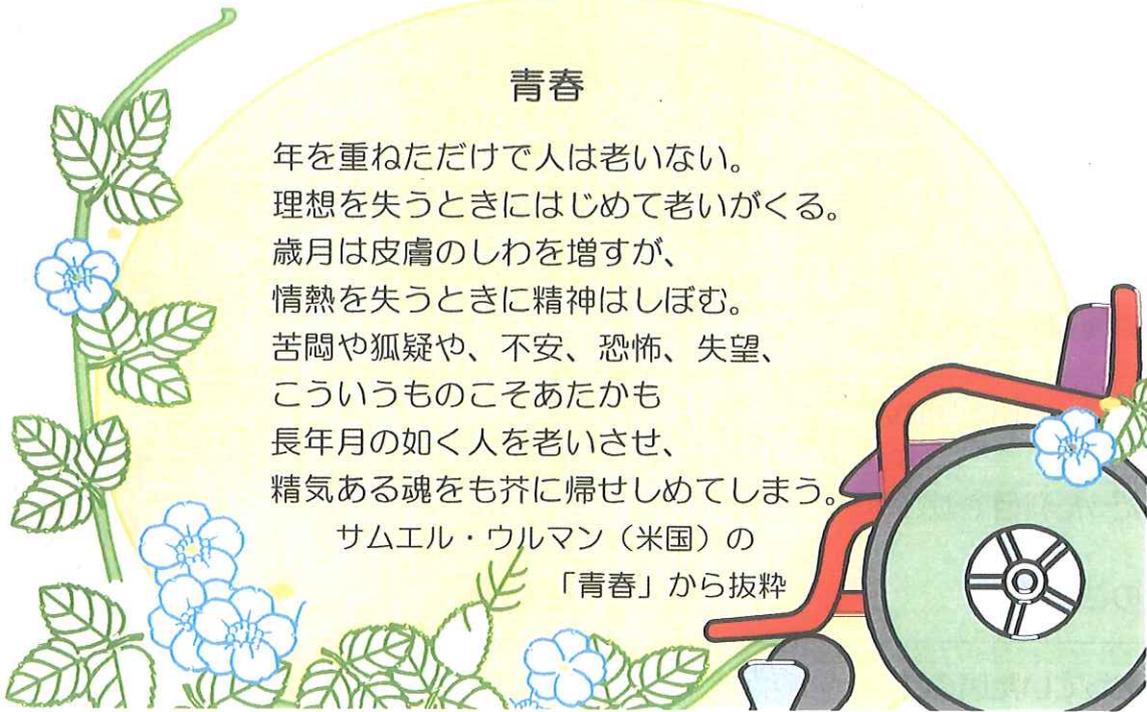


### 年をとるってどんなこと

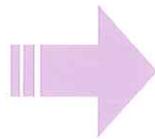
#### 青春

年を重ねただけで人は老いない。  
理想を失うときにはじめて老いがくる。  
歳月は皮膚のしわを増すが、  
情熱を失うときに精神はしぼむ。  
苦悶や狐疑や、不安、恐怖、失望、  
こういうものこそあたかも  
長年月の如く人を老いさせ、  
精気ある魂をも芥に帰せしめてしまう。

サムエル・ウルマン（米国）の  
「青春」から抜粋



老年期とは  
いつのことでしょうか？



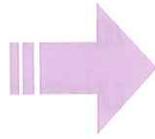
一般的には65歳以上を指します。



しかし、65歳になったら突然、  
高齢者になるのではなく、  
もっと前から静かに、  
心や身体に変化が始まっています。



こんな経験が、  
ありませんか



- 今までスーッとかけ降りることができた階段に、突然不安を感じた。
- 立ったままの姿勢で靴下がはけない。
- 名前が思い出せない。
- 大笑いした時に尿漏れをしてしまった。
- 本を読んでいる時に目がかすむようになった。
- 食べこぼしをして衣類を汚しても気がつかないことがある……など

聞いて！



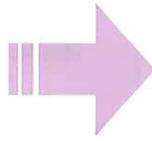
もしかして年かしたら、がっかりしてませんか？

これらは、誰もが経験している自然な変化です。

個人差が大きく、65歳で臥床がちの人もいれば90歳をすぎてゴルフを楽しんでいる人もいます。

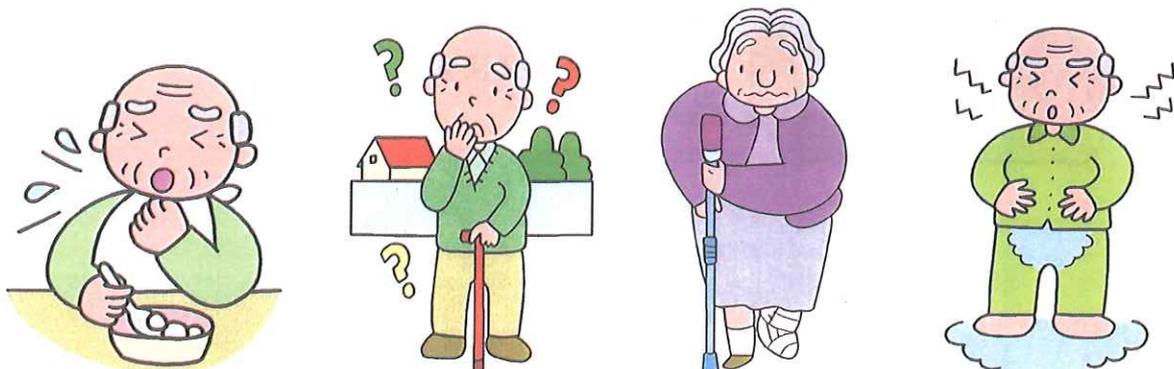
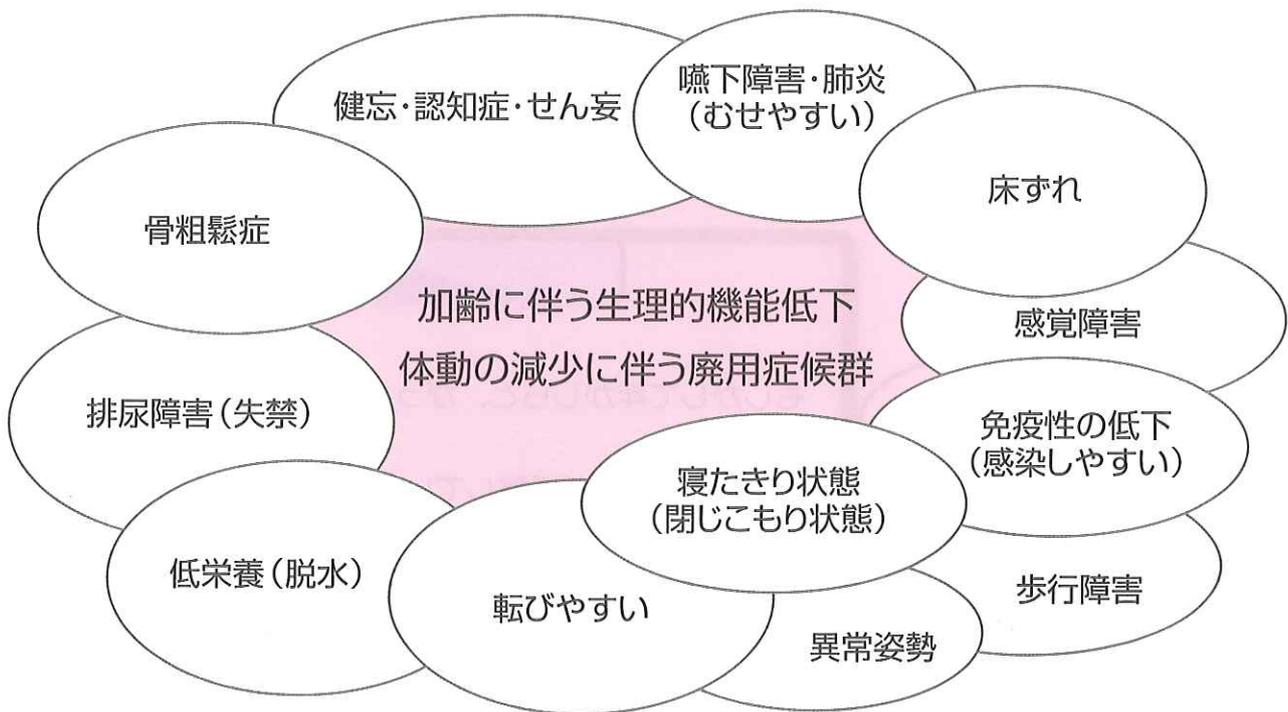
たとえば高齢者特有のゆったりとした動きは骨や関節・筋肉にかかる衝撃を自然に和らげているともいえます。

老年症候群とは、  
どんなことでしょうか？



加齢に伴う諸器官の生理的機能低下、および体動減少に伴う廃用症候群が重なって生じる一連の病的な症状や所見のことです。原因は様々で、治療とケアを同時に必要とします。

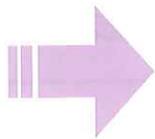
### 老年症候群に含まれる症状や所見の例



## ◆健康寿命と介護予防 —いつまでも元気で世話いらすになるために—

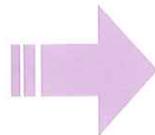


健康寿命とは  
どういうことですか？



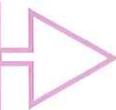
- 心身ともに自立した状態で生活できる期間のこと。
- 認知機能に支障なく、食事・排泄・移動・整容・入浴などの日常生活が、自立して生活している期間のことをいいます。

健康寿命を延ばすには、  
どうしたらいいでしょうか？



次に示す、介護予防を実践しましょう！

その1

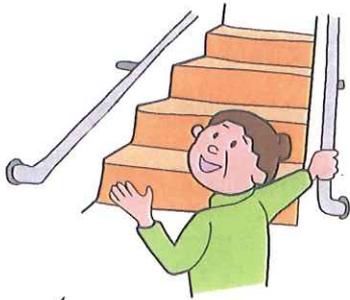


一人でできる、またはグループやチームでする活動  
やスポーツへの参加をお勧めします。



## その2

- 歩く機能を維持向上させましょう。
- より安全に歩くための環境整備とは  
家の中に手すりをつけたり、段差をなくする等のほか、夜間の適切な照明設置、足の指や爪の手入れをして、足の指先まで力を入れて身体全体をしっかり支えられるようにしましょう。



必要な場所に手すりをつけましょう。

段差をとり、歩きやすくしましょう。



- 照明はつけ方を間違えると転倒の原因になります。
- 明かりが直接目に入らないようにしたり、本当に危ないところにつけるなどの工夫が要ります。



## その3

- 他の人との交流をもちましょう!  
朝起きてから夜寝るまでに、何人の人に会ってことばを交わしましたか?  
他の人との出会いは、生きがいにもつながります。

## その4

認知症は早期診断により、進行を少し遅くすることができます。

- おかしいと思ったら、すぐに最寄の医療機関で相談してください。
- 早期に診断がついたものの、どう対応していいのかわからないなど、不安があるときは、お近くの相談機関でご相談ください。

認知症は・・・

今までできていたことができなくなった。

簡単な計算の間違いが多くなった。

些細なことですぐ怒る。

慣れているところで道に迷った。

同じことを繰り返し言ったり聞いたりする。

財布を盗んだと騒ぐ。 疑い深くなった。

病気の知識p.15

「認知症とは」を  
ご参照ください。



まずは最寄りの医療機関で相談



診断がいたら、専門家と一緒に  
対応を考えましょう。

- 相談機関
- ★訪問看護ステーション
- ★在宅介護支援センター
- ★呆け老人をかかえる家族の会 など

## その5

腹圧性尿失禁を予防するための、骨盤底筋体操を毎日しましょう。

重いものを持ち上げたり、急に走ったり、縄跳び、咳、くしゃみ、大笑いしたときに、尿が漏れるタイプのものを腹圧性尿失禁といいます。

### —骨盤底筋体操の方法—

肛門をしめ、さらに尿道と膣を5秒間しめ、その後ゆっくり力を抜いてゆるめます。

● テレビを見ている時、バスに乗って座っている時、レジに並んで支払いを待っている時など・・・  
いつでも、どこでも、どんな体勢でも出来る訓練です。

● 忘れっぽい人は、朝、昼、夕、寝る前の4回に分けて実施してみましょう。

● 予防的に行う人は、毎回10回ずつ実施。

● 失禁のある人は、毎回20回ずつ実施。

—3ヶ月間をめぐりに行ってみましょう—



## その6

- 毎日の生活に、適度な運動を取り入れましょう。  
ウォーキングや散歩などの適度な運動は、骨や筋肉・肺・心臓を鍛えるだけでなく、ストレスにも強くなるなど精神的な抵抗力も鍛えられます。



## その7

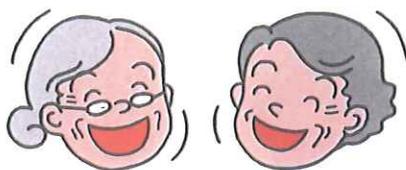
- 食生活は腹八分目がベストです。  
適切な食事により偏りのない栄養摂取をするよう心掛けましょう。楽しい雰囲気でする食事は栄養満点です。



## その8

- 地域の活動に、積極的に参加しましょう。

地域の人々と同じ目的を持って共に活動することにより連帯感が生まれ、お互いの理解がより深まってきます。またそれぞれの能力を生かした役割を担うことになり、生きがいにもつながります。



## その9

リラクゼーションでリフレッシュする時間を持ちましょう。



- リラクゼーションで心身の開放を!

心身の緊張をほぐすことによって、血圧や脈拍が落ち着き、皮膚温があがり血流がよくなります。

### 深呼吸

鼻から吸って、口からゆっくり細く息を吐く。

### 楽しいことのイメージ

これまでの楽しかったことをたくさん思い出しましょう。

## ◆病気の知識 認知症

### 認知症とはいったいどんな病気なの？



#### 認知症とは・・・

1. 認知症は正常に発達した記憶・思考・判断・計算することなどの知的機能が、病気の結果、持続的に低下した状態をいいます。その方のこれまでの人生を反映して一人ひとり現れ方が違っていています。
2. 認知症の人は、日常生活上のあらゆる場面で物事をスムーズに処理できなくなっているほか、周囲のペースや生活感覚が合わなくなってきたため人間関係にも支障をきたしています。
3. 認知症の人は、人間としてのプライドはしっかり保たれているため、些細なことで心が傷つきやすい状態にあります。
4. 引越しや入院などの急激な環境変化があると、強い不安に襲われ周囲に適応できなくなってしまう。
5. 短期的に初期に効果があるという薬もありますが、いまのところまだ開発中です。基本的には、安心できる生活環境づくりや対応の仕方で行進を遅くすることができます。
6. 認知症を起こす疾患には、下記のものがあります。  
アルツハイマー型老年痴呆、脳血管性痴呆、アルコールによる脳障害、ピック病、ビンスワンガー病、パーキンソン病など。
7. 痴呆症には、睡眠、運動、食事など普段から生活習慣を整えた生活をしていることで、予防できるものもあります（たとえば脳血管性痴呆）。
8. 認知症により判断能力が不十分な場合、認知症の方を保護し支援するために成年後見制度 (<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html>) が設けられています。

家族が認知症ではないかと思った時に用いるチェックリストがあります。



### 家族のための認知症を疑うチェックリスト

あてはまる欄に○をつけて最後に合計してください。

		変わら ない 2点	多少悪く なった 1点	とても 悪くなった 0点
1	曜日や月がわかりますか。			
2	前と同じように道がわかりますか。			
3	住所・電話番号を覚えていますか。			
4	物がいつもしまわれている場所を覚えていますか。			
5	物がいつもの場所になく、見つけることができますか。			
6	電気製品を使いこなすことができますか。			
7	自分で状況にあった着衣ができますか。			
8	買い物でお金を払うことができますか。			
9	身体の具合が悪くなったわけではないのに、行動が不活発になりましたか。			
10	本の内容やテレビの筋がわかりますか。			
11	手紙を書いていますか。			
12	数日前の会話を自分から思い出しますか。			
13	数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか。			
14	会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか。			
15	会話の途中で適切な単語がでてこないことがありますか。			
16	よく知っている人の顔がわかりますか。			
17	よく知っている人の名前をおぼえていますか。			
18	その人たちがどこに住んでいるか仕事などがわかりますか。			
19	最近のことを忘れっぽくなりましたか。			
各合計点				
総得点				

24点以下の場合は認知症の疑いがあります。  
しかし、これはあくまでも、目安です。  
不安があれば、医療機関にご相談下さい。

監修:東京都老人総合研究所、本間昭

[http://www.e-65.net/checklist/checklist\\_1.html](http://www.e-65.net/checklist/checklist_1.html)

## 認知症の方の QOLを高めるアクティビティ活動

- 音楽療法
- 園芸療法
- 思い出療法/回想法
- 演劇療法
- ペット療法
- 絵画療法
- 計算ドリル
- 本の音読
- コラージュ療法など

## 認知症の方への対応の仕方

- リアリティ・オリエンテーション（RO:現実見当識訓練）
  - ・基本的な情報（名前・場所・曜日・時間など）について、自然にその人の通常の生活の一部として、一日中繰り返し話すようにする。
  - ・相手の名前呼びかけ、話し手の名前も告げる。
  - ・持ち物に記名する。
  - ・時計・カレンダー・標識・新聞などを活用し、生活環境においては、わかりやすいように矢印や場所の名前をつけたりする。
- バリデーション
  - ・情緒や感情をあるがままに認めて受け入れることにより、人としての尊厳を回復させ、ストレスの減少、過去からの葛藤を解決する援助法。
  - ・見当識障害を持つ高齢者が幸福感を持つようにする。



## ◆病気の知識 骨粗鬆症

骨粗鬆症とはいったいどんな病気なのでしょうか？



### ● どんな病気？

長年の生活習慣や加齢によるカルシウムの吸収力やエストロゲンの減少などにより、骨量が減って鬆(す)が入ったような状態になり、骨折を起こしやすくなっている状態または骨折してしまった状態です。骨折すると寝たきり状態になりやすく、胸椎や腰椎の圧迫骨折から引き起こされる痛みは、日常生活動作の制限することにより、QOLを著しく低下させてしまいます。

### ● 予防策は？

予防的には、日々の生活の中でカルシウムを十分に含んだ食事をとること、適度の運動をすること、日光浴をすることの、3つが重要なことです。運動は骨形成を刺激しますが、骨粗鬆症による骨折をすると動けなくなり運動量が低下して悪循環を起こしてしまいます。

腰や膝などに痛みを伴う骨粗鬆症の場合、薬物療法(エストロゲンやカルシトニンの注射、)や理学療法(温熱療法)を受けながら、骨や関節を支える筋肉を鍛えるようにします。主に背筋、大腿四頭筋を鍛える運動が必要です。



## ◆高齢者の生活の場

介護が必要となる時に、療養生活の場に求められる要件とは？



1. バリアフリーの構造である。
2. 緊急通報装置等が各部屋に設置されている。
3. 日常的な安否確認や生活上の相談に応じるサービスがある。
4. 入居者に対して必要なケアマネジメントを迅速に提供できる体制が整っている。
5. 入居者が介護を必要とするときに、24時間・365日いつでも迅速に介護サービスを提供できる体制が整えられている。

早めの住み替えに対応する住宅とは？

- 高齢者向け住宅  
バリアフリー化、緊急時対応サービス等高齢者に対応し、低廉な家賃で入居できる住宅
- 有料老人ホーム  
常時10人以上の老人を入所させ、食事の提供その他、日常生活に必要な便宜を提供することを目的とする施設
- シルバーハウジング  
バリアフリー化に対応すると共に、生活指導・相談、安否確認、緊急時対応等をおこなう生活援助員が配置された公営住宅

要介護になってからの住み替えは？

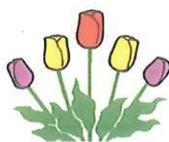
- グループホーム  
利用対象者は中程度の認知症者で、概ね身辺自立ができ共同生活を送ることに支障のないもの。グループホームは、小規模で家庭的な共同生活をする。(定員5—9名)
- 介護保険施設(介護保険制度のもとにある施設)
  - 介護老人保健施設
  - 介護老人福祉施設
  - 介護療養型医療施設

# 第3章 私から家族へのメッセージ

## ◆私が望む介護

認知症や寝たきり状態になった時の介護

- 配偶者に介護してほしい
- 息子夫婦に介護してほしい
- 娘夫婦に「介護してほしい
- 介護保険サービス
- その他



具体的に:

## ◆私が望む療養生活の場

認知症や寝たきりになったとき

- なるべく自宅にいたい
- 息子夫婦または娘夫婦の家でみてほしい
- 病院または施設で介護してほしい
- その他



具体的に:

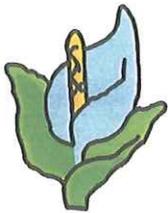
## ◆私が望む最期の迎え方

### I 延命治療はせず、苦痛があれば、

- 緩和療法をしてほしい。尊厳死を望む。
- 尊厳死協会に登録しています。
- 尊厳死協会に登録していません。

### II 病名や余命の告知について

- 私自身にすべて告知してほしい。
- 私は病名も余命も知りたくない。
- 病名は知りたいが余命は知りたくない、
- 余命は知りたいが病名は知りたくない。
- 脳死状態になった時、臓器移植をしてほしい。



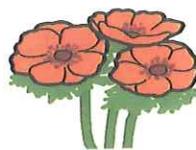
## ◆家族に残したいことば

\*第1:

\*第2:

\*第3:

\*第4:



# ◆ 献体・臓器提供のしかた、および尊厳死について

## 1. 献体・臓器提供

亡くなった後の自分の身体を社会に役立てたいと思うとき、献体や臓器提供という手段があります。どちらも近親者の同意と生前の意志表明が必要です。

### ● 献体（20歳以上であること）

- ・ 近くの医科大学や歯科大学、あるいは献体協会に、生前に家族の同意を得て申し込み、登録しておきます。献体を申し込まれた場合は、眼球や臓器提供を同時にされないことが望ましいです。
- ・ 亡なられた後のご遺体は、死後48時間以内を目安に葬儀・告別式を済ませた後、大学に移されます。
- ・ 役割を終了後、火葬されてご遺族のもとにご遺体に戻るのに、1年から2-3年かかることがあります。身寄りのない方は、大学内の納骨堂や慰霊碑に合祀されます。
- ・ 毎年、慰霊祭が行われます。

### ● 臓器提供（15歳以上であること）

- ・ 黄色の「臓器提供意思表示カード（ドナーカード）」を用いて意思表示できます。
- ・ 内容は、提供したい臓器・脳死後か心停止後のどちらかを○をつけて、必ず署名をします。家族の署名があればより確実です。登録制ではありません。
- ・ 心臓の停止直後に移植できるのは、眼球（角膜）・腎臓・すい臓などです。心停止後の腎移植は本人の同意がなくても家族の同意があれば可能です。



郵便局やコンビニ、病院で手に入れることができます。

## 2. 尊厳死

- 日本尊厳死協会では「尊厳死」について、患者が「不治かつ末期になったとき、自分の意思で延命治療をやめてもらい安らかに、人間らしい死をとげることで」と定義しています。
- 終末期医療のあり方については、さまざまな組織や団体が「死」についての権利や「自己決定」などについて考えています。

< 皆様も、今一度、考えてみませんか >

日本尊厳死協会 <http://www.songenshi-kyokai.com/>

日本老年医学会（終末期の医療とケアに関する立場表明）

<http://www.jpn-geriat.soc.or.jp/>

# 第4章 家族や親戚、緊急連絡先

1) 私の配偶者と父母・兄弟姉妹・息子・娘・その他



	氏名	生年月日 (命日)	住所
配偶者			
父			
母			
義父			
義母			
兄弟姉妹			
息子・娘			
その他			

2) 親戚・友人の住所一覧



	氏名	住所	緊急時連絡の 要・不要
親戚			
友人			
我が家のお寺/教会/その他		当地までの略図	
-----			
名称			
-----			
住所			
-----			
連絡先			

# 付録



- 梅谷薫著: 小説で読む生老病死, 医学書院, 2003
- ボブ・プライス, グリーンナップ千鶴訳: 痴呆の旅路, 株式会社ニコム, 2003
- 大牟田市介護サービス事業者協議会痴呆ケア研究会 企画編集: いつだって心は生きている -大切なものをみつけよう-, 大牟田市保健福祉部介護保険課, 2004
- Naomi Fei著, 藤沢嘉勝監訳: 痴呆症の人との超コミュニケーション法 バリデーショソ, 筒井書房, 2002
- 大内尉義監修: 日常診療に活かす老年病ガイドブック(1) 老年症候群の診かた, メジカルビュー社, 2005
- 辻一郎著: 健康寿命, 春秋社, 1998
- 柳田邦男著: 死の医学への日記, 新潮社, 1996
- 新井満文/佐竹美保絵: 絵本 千の風になって, 理論者, 2004
- 在宅ホスピス協会 <http://www005.upp.so-net.ne.jp/zaitaku-hospice>
- 日本ホスピス緩和ケア協会 <http://www.angel.ne.jp/~jahpcu/>
- 日本ホスピス・在宅ケア研究会 <http://www.hospice.jp>



## 私らしく生きるための老い支度

---

発行日 平成17年3月31日

定 価 非売品

編 者 川越博美

著 者 久代和加子他

発行者 社団法人全国訪問看護事業協会  
〒160-0022 東京都新宿区新宿1-3-12 壺町日参番館302  
TEL 03-3351-5898

印刷・製本 株式会社プリカ

---

表紙イラスト 藤井メイ 表紙デザイン 安孫子正浩





私らしく生きるための

# 老い支度

