

自分らしい人生を、 最期まで



「できることなら、住み慣れた場所で自分らしく過ごしたい」
 そう思う人は少なくないでしょう。高齢化が進む中、人生の最期を迎える場所には、自宅や医療機関、そして高齢者施設も選択肢の一つとして広がってきています。
 「より良く生きて、より良く終える」を実現するためにご自身や大切な人の思いを一緒に考えてみませんか。 **問** 高齢者支援課

最期を迎える場所は 1つではありません

自宅で 過ごす



住み慣れた環境で、家族と一緒に過ごしやすい環境です。
 ※医療・介護の支援が必要な場合があります。

医療機関で 過ごす



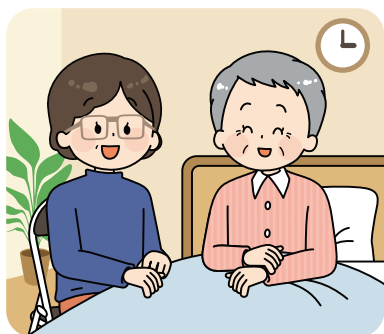
医療体制が整っており、病状に応じた治療やケアを受けながら過ごせます。症状の変化にも対応しやすく、安心して療養できる環境です。

高齢者施設 で過ごす



生活の場として過ごししながら、医療や介護の支援を受けられます。
 ※施設によって看取りの対応は異なりますので事前にご確認ください。

高齢者施設で看取ったご家族(Fさん)にお話を聞きました



Fさんからの メッセージ

「どう生きたいか」を話すことは、少し勇気がいるかもしれませんが、でも、話しておくことで、お互いの不安が減り、後悔のない時間を過ごすことができると思います。

「母と最期まで一緒に過ごすことができ、本当によかった」

▶施設で看取ることを選んだ理由は？

母は、骨折をきっかけに在宅生活が難しくなり、施設に入居することになりました。以前から「管につながれて生きるより、自然な最期を迎えたい」との思いがありましたので、なるべく母の意向に沿った医療ケアや、看取りまで対応してもらえる施設を探し、入居することにしました。

▶最期の時間はどのように過ごされましたか

「少しでも母のためにできることをしたい」という思いで毎日を過ごしていました。そんな私の様子を見て、施設の職員が「今日はお母さんの隣で休まれてはいかがですか」と声をかけてくださいました。何十年ぶりに母の隣で眠ることができ、その日のうちに母は静かに息を引き取りました。母だけでなく、私自身の気持ちにも寄り添っていただいたことを今でも感謝しています。

▶今振り返って、どのようなお気持ちですか

悔いはありません。家族でゆっくり過ごす時間を持つことができたのは、施設を選んだから実現できたと感じています。母らしい時間を過ごすことができたと思っています。

▶周囲の人へ伝えたいことはありますか

私自身、母の思いを知っていたからこそ迷わず見送ることができました。本人の希望を家族で話し合っておくことが、いざというときに本人の意思の尊重につながると思います。

高齢者施設の人にもお話を聞いてみました



市内高齢者施設
施設長

「看取りは特別なことではなく、普段の生活の延長」

入居者の生活を支える中で、その人らしい時間を最期まで支えること。その延長線上に看取りがあります。実際にご本人の状態が悪化すると、ご家族は不安になったり気持ちが揺れたりすることはよくあることです。そのような場合にも、その都度、気持ちに寄り添いながら、その人らしい終末期が過ごせるようにケアをしています。



施設看取りに関する家族向けパンフレットを公開しています

県では、施設看取りを考えている家族に向けたパンフレットを作成し、ホームページで公開しています。施設看取りについて、知っておきたいことやご家族の声を分かりやすくまとめた内容です。施設で最期まで暮らすという選択について考える参考として、ご活用ください。



▲福岡県
ホームページ

人生会議(ACP)とは

- どのような医療やケアを望むか
- その気持ちをだれに伝えるか
- 最期をどこで、どのように過ごしたいか
- 意思表示ができなくなったら、だれに判断してほしいか

など、あなたが大切にしたいことや希望を家族や信頼する人、医療・介護の関係者と繰り返し話し合うことです。



人生会議の始め方 話し合いのステップ

話し合った内容は、人生会議リーフレットや終活ノートなどに書き留めておきましょう。

1 考えてみる



大切にしたいことや、どのように過ごしたいかを考えてみましょう。

2 家族や大切な人に話してみる



思いを伝えることが、お互いの安心につながります。

3 医療・介護の専門職にも伝える



かかりつけ医やケアマネジャーに思いを伝えましょう。

4 繰り返し話し合う



気持ちは変わることもあります。何度でも話し合いましょう。

自分の意志は、
元気なうちから共有を

だれにも「もしも」のときは訪れます。あなたの生き方に関わる大切な意思を、元気なうちから話し合いましょう。



人生会議
リーフレット

高齢者支援課
窓口などで配布
しています。



▲市ホームページ
でも見られます

リニューアル



終活ノート

NEW!



終活べり帳

10月1日(木)～
配布します。



▲市ホームページ
でも見られます

市民公開講座(筑紫地区5市、筑紫医師会連携事業)を開催します

知っていますか？人生会議 ～あなたが最期まで大切にしたいこと～

人生会議って聞くけど、どうしたらいいの？

大切と分かっているけど、実際にするのは難しいと感じている人はぜひご参加ください。

日 11月14日(土)、13時30分～16時40分(受付13時～)

内 ▶第1部 医師講話

自分らしく楽しく生きていくためのACP(人生会議)

●講師 太田 慎治さん(太田外科クリニック)

▶第2部 映画上映「ピア～まちをつなぐもの～」

場 ミリカローデン那珂川(那珂川市)

締 11月6日(金)まで

申 筑紫医師会在宅医療・介護連携支援センター

☎ (408) 1267

