



あんしんノート

(邑南町版終活支援ノート)

～最期まで自分らしくあんしんして
暮らし続けるために～



邑南町
地域包括支援センター



はじめに

このノートの目的は下記の二つです。

一つ目は、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らしつづけるために、医療や介護に関するあなたの想いを普段から考え、それを家族や友人など、あなたが信頼する人と話し合い、最期まで自分らしく暮らすことを目的としています。

二つ目は、命の危険が迫った状態になると、4人に3人は自身が望む医療や介護などを自分で決めたり、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。そのようなもしものときのために、あなたが望む医療や介護について、普段から考え、繰り返し話し合い、共有することを目的としています。

(この取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。)

これまでの人生を振り返り、好きなものや大切にしているものなど、あなたの価値観を基に、医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいか考え、話し合ってみませんか。

なお、「今は考えたくない」「話したくない」という気持ちも、あなたの大切な考え方です。

あんしんノートの使い方

記入する内容や選択肢に正解はありません。あなたの考え、想いが表されていることが大切です。

すべてを記入する必要はありません。書きたいところから、書きたいことを書きましょう。(財産の保管場所などを書く場合は、ノートの保管方法など取り扱いに注意しましょう)

何度でも書き換えられます。(書き換えられるよう鉛筆で書くとよいでしょう)

医療や介護の希望などは、家族をはじめあなたの主治医やケアマネジャーとも話し合いましょう。

定期的に見直し、話し合うことで、自分自身の考えが深まり、納得しやすくなります。国では11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」と定め、人生の最終段階における医療・介護について考える日としています。

