

その21 いざという時に慌てないために

ひと昔前までは、生前から葬儀の備えをすることは不謹慎だという風潮がありました。しかし近年、家族などのお葬式で苦勞した経験がある人など、自分のお葬式くらいは自分で決めて準備しておきたいと考える人が増えてきました。故人が亡くなった時、遺族は大きな悲しみの中にいます。その悲しみの中で多くの事をわずかな時間で決めなければならない葬儀は、遺族にとって大きな負担となります。その負担を和らげるためにも自らの希望をのこし準備することは意義あることです。しかし葬儀の希望をのこすといっても、細かいことまで指定する必要はなく「規模をどれくらいにするのか」「どこで行うのか」「喪主は誰にするのか」程度でよいでしょう。その他に準備できることは、自分が亡くなった場合に、誰に連絡するのか決めておくことです。どの程度まで連絡するかでおおよその参列者数から規模も想定できます。

それから、意外と忘れがちなのが遺影となる写真です。準備の最中に慌ててアルバムやパソコンのデータなどをひっくり返し探すはめになりかねません。近年は、終活の一環として元気な時に自らお気に入りの一枚を撮影する人も増えてきました。生前に決めておきたいことは多岐に渡り、選択肢も数多くありますが、こうしてある程度のことを決めておくことで、そのための費用も抜かりなく準備しておけます。

生前準備は、家族と話しながら決めておくことがベストですが、もしそれが出来ないのなら自らの希望をエンディングノートなどに書いておくことをおすすめします。

お葬式のスタイルは先祖代々受け継がれてきたものであり、子どもの頃から先人のお葬式に接しながら、伝えられてきました。しかし昨今は『効率化』の時代となり、家族葬などの小規模の式を望まれる方も少なくありません。お葬式は人と人との故人を介して結ぶ場であり、最後のお別れの場でもあります。自分だったらどんなお葬式にしたいかを今一度よく考えてみたいものです。

その22 老々介護を防ぐために

平成25年の厚生労働省が行った国民生活基礎調査では、在宅介護している世帯のうち51.2%が『老老介護』の状態にあるという結果が報告されています。また『老老介護』の中には、自ら認知症の症状が現れてきても自覚がないまま介護を続けているといった場合も考えられ、いずれ『認認介護』へ移行する心配も少なくありません。まだまだ今は、介護とは無縁の生活を送っていたとしても、子どもと離れて暮らす人や、身寄りのない人にとっては将来、介護が必要になったらという心配は、誰にもあるはずです。

健やかな生活を出来るだけ長く続けるための習慣の一つとして、近くのかかりつけ医に定期的に受診できると良いですね。ちょっとした症状でも身体に違和感を抱いたら、面倒がらずにかかりつけ医に相談する習慣があれば、以前との変化による病気の兆候に気づいてもらいやすいということがあります。そしていよいよ介護が必要になるようなら、やはり早目に地域包括支援センターに相談することです。『頼れる子どもや親戚がない』『人に頼ることが苦手』『介護を受けるお金の余裕がない』などの理由で、老老介護のまま社会から孤立してしまうことも少なくありません。介護保険制度では、40歳以上の国民すべてが介護保険料を納める義務があるのですから、必要になれば公的介護支援制度を利用しましょう。また要介護認定を受けなくても、65歳以上の高齢者は「基本チェックリスト」により、生活機能の低下がみられれば『事業対象者』として介護予防サービスを利用することが出来ます。該当者判定までの期間も短く、介護認定よりも簡易に手続きが出来ます。サービス内容は飛騨市地域包括支援センター(ハートピア古川内)で確認できます。

終活における介護を考える時、高齢者だけの世帯や独居になることが予想され、将来への不安があるのなら、体力と判断力があるうちに準備や心構えをしつつ、健康寿命を高める意識を持って、毎日を過ごしたいものです。