

その69 もしもの時のために

一人暮らしをしていると、体調が急変した時に不安を感じることがあります。すぐに家族や友人に頼めない時、自分一人でも対応できるように日頃からの備えが必要です。

たとえば、急に体調が悪くなった場合、救急車を呼ぶべきか、しかし深夜ですとサイレンが近所迷惑になるのではと迷う時は、電話で『救急相談センター（#7119）』を利用することができます。医師や看護師などの医療関係者が対応し、救急車を呼ぶべきかの判断や、医療機関を案内してくれます。

また自宅での療養を余儀なくされた場合にも、自分ですぐに調理できるレトルト食品や冷凍食品、ミネラルウォーター、体温計、解熱シート、鎮痛剤を常備しておいたり、自宅からすぐ行ける医療機関の受診スケジュール（受付時間・休診日など）や電話番号を事前にメモしておくといえましょう。

それから最悪の場合として、病気や事故などで意思表示ができなくなったり、突然亡くなるということも全くないとは言いきれません。そんな時に、警察や消防、医療機関やあらかじめ指定した人からの照会があった場合、事前に登録した情報をあなたに代わって伝えることができる制度「わたしの終末しんらい登録」があります。

登録できる内容としては●緊急連絡先 ●終末期の医療やケアなどの希望 ●通院先、アレルギー情報 ●臓器提供の意思表示 ●遺言書、エンディングノートの保管場所 ●死後事務委任、葬儀等の生前契約情報 などです。

飛騨市内にお住いの65歳以上の方で、社会福祉協議会が配布するエンディングノートを作成済みの方や、作成を希望する方であれば、どなたでも登録できますので、安心材料の一つとしてどうぞお気軽にご利用ください。

その70 不安をなくすこと

終活ブームになって、相続や片付けを考える人が増えました。そして多くの人の終活に対する認識は「遺される人の迷惑にならないように」というものではないかと思います。

ですから、未だに終活と聞くと、淋しいとか悲しいという印象が否めないのではないのでしょうか。

私共が終活支援を行う中で、終活の一番の目的は『今を生きること』なのではないかと思っています。

普段、何気なく生活する中で、ふと不安になることはありませんか。それが高齢になればなるほど、言い知れぬ将来への不安が出てくると思いますが、やはり大事なものは「今をどう生きるか」であって、起きるかどうかわからないことを不安に思っても仕方のない事ではないのでしょうか。とはいえ、ただ不安に思うなど言っても難しいので、何が不安なのかということを知り、その不安をなくしていくこと、これも終活のひとつであると考えます。

そして高齢者にとって、人生の最終章に入った時、一番大切に必要なのは、自分に寄り添ってくれる人であり、信頼できて助けてくれる人なのです。それは、家族やきょうだいはもちろんのこと、ご近所さん、行政や専門家であっても良いと思います。頼れる人間関係さえあれば安心できると思いますので、それを今から意識しておくことが必要です。

また世間では人に迷惑をかけないことが美德とされていますが、高齢になり支援が必要になったときに「助けてほしい」と言える関係も築いておくことが必要です。人の手を借りなければならぬ時に「助けて」と言えること、そして助けてくれる人に迷惑だと思わせない人間関係を日頃から築いておくことも不安をなくすことの一つだと思ふのです。