

# 「古い支度講座」

—自己点検ノートを使って古いの準備運動をはじめよう!—

人生90年の今、老化や認知症介護の課題は他人事ではありません。この「古い支度講座」は、「上手に老いるための自己点検ノート」への記入を通じて、自らの老後をイメージし、それに備えるものです。元気な今だからこそ、ご自身の老後について考える機会をもってみませんか?これまで、介護施設、社会福祉協議会、住民団体、NPO、地域包括支援センターなど、さまざまな団体が「古い支度講座」を開催しています。→[過去の実績は裏面をご覧ください。]

## 上手に老いるための自己点検ノート

ver.3

CD  
付き

定価 本体762円+税/B5判・48ページ

認知症を他人ごとだと思っていませんか?

人生90年が当たり前になつたいま、高齢期の病気や症状を知り、自分の老後と介護のために備えることは大切です。

本書は、たとえ認知症でコミュニケーション能力が低下したときでも、自分の望む老後や介護を受けることができるよう、自分の思いや願いを伝えるものとして作成された記入式ノートです。

### 主要もくじ

マンガ ある日の夕食

～こうして、おばあちゃんの負の連鎖は断ち切られた

本書の使い方

#### 1部 人生を自己申告してみよう

1. 私の人生を申告します
2. もっと私のことを知ってください

#### 2部 認知症になつても大丈夫!

1. 秀喜さんがぼけた
2. 地域包括支援センターに相談に行く
3. 病院(もの忘れ外来)に行く
4. 要介護認定を受け、介護サービスを利用する
5. ご近所の力
6. 健康管理で認知症をフォロー
7. 上手に往生

#### 3部 元気に老いるための私のからだをチェック 健康寿命のための観察記録



■ 講 師：石黒 秀喜(いしぎろ ひでのぶ)さん (財)長寿社会開発センター 審議役



### <古い支度講座講師プロフィール>

1950年3月 北海道生まれ

1968年3月 国立函館視力障害センターに勤務

2008年7月 厚生労働省を退職

2008年7月 財団法人長寿社会開発センターに勤務

認知症になった義母とその介護に当たる義父の生活に時折接することがあり、それがきっかけとなって、老いることと認知症について強い関心を抱くようになる。長い老後時間をどのように過ごすか、そしてどのような老いの準備をすべきか自分の問題として考えるようになった。

老いてどのような時間の使い方をして、どのような住まい方をして、どのような人生の閉じ方をするのか、「上手に老いるための自己点検ノート」を作って、"自己防衛のすすめ"を提唱している。

お金のかからない老後と閉じこもらない時間の過ごし方を身につけるため、日曜日の午前中は近くの特養で単純業務を手伝いながら暇つぶしの練習をしている。認知症の人と家族の会の会員。日本尊厳死協会会員。認知症になつても良いケアを得るために、生い立ちや性格・趣味嗜好の記録票を作成し、介護者への情報提供資料を既に用意している。そして、血圧・体重などの日々の記録をつけて生活習慣病予防に取り組んで大往生を目指している。

あなたの地域や施設でも講座を開いてみませんか?

## 2013年度 老い支度講座実績

- 5月  
札文町社会福祉協議会「元気なうちに老い支度」(北海道)
- 6月  
佐伯区社会福祉協議会「介護され方指南」(広島市)  
NPOばちばちいこうねっと「その人らしさを支援することとは?」(広島市)  
西多摩郡民生児童委員協議会「自分も認知症予備軍」(東京都青梅市)  
東北福祉会「上手に老いるための自己点検ノート活用」(宮城県気仙沼市)
- 7月  
三田市社会福祉協議会「権利擁護啓発講座」(兵庫県)  
浜田市地域包括支援センター「認知症重度化予防実践塾」(島根県)  
飯綱町社会福祉協議会「今から考える老いの支度」(長野県)  
鳥取県「認知症重度化予防実践塾」(鳥取県倉吉市)
- 8月  
高知市「認知症重度化予防実践塾」(高知県)
- 9月  
立正佼成会松江支部「人生100年輝いて生きる」(島根県松江市)  
井口台地域包括支援センター「自己点検セミナー」(広島市)  
瑞浪市社会福祉協議会「上手に老いるための準備運動」(岐阜県)  
隱岐の島町地域包括支援センター「老いの準備運動を始めよう」(島根県)
- 10月  
真岡市地域包括支援センター「老いへの準備体操」(栃木県)  
美馬市社会福祉協議会「これからの自分、どうなるの?」(徳島県)  
四万十市地域包括支援センター「認知症重度化予防実践塾」(高知県)  
大田市地域包括支援センター「認知症重度化予防実践塾」(島根県)
- 11月  
度会町地域包括支援センター「老い上手になる方法」(三重県)  
東北福祉会「上手に老いるための自己点検ノート活用」(宮城県気仙沼市)  
鹿角市社会福祉協議会「超高齢社会の一員として」(秋田県)  
北区社会福祉協議会「今から考える老い支度」(東京都)  
松坂市「元気なうちに老い支度」(三重県)  
西条市社会福祉協議会「団塊セミナー:老い方と死に方」(愛媛県)
- 1月  
JA愛媛中央会「人の暮らし縁づくり 生き方セミナー」(愛媛県大洲町)  
川根本町地域包括支援センター「認知症に備える自己防衛」(静岡県)
- 2月  
NPOいなほの会「エンディングギフトプロジェクト」(岐阜県瑞穂市)  
玉城町地域包括支援センター「老いの準備運動」(三重県)  
萩市社会福祉協議会「上手に老いる老い支度」(山口県)  
東久留米市社会福祉協議会「人生90年の覚悟と準備」(東京都)
- 3月  
丹波市「認知症サポートー養成講座 & 老い支度講座」(兵庫県)  
飯綱町ボランティア連絡会「上手に老いるための自己点検」(長野県)  
西会津町「認知症の理解を深め、老いと向き合おう」(福島県)

## 講座の詳細

プログラム(例) 13:00~13:30 受付  
13:30~15:30 老い支度講座  
2時間~3時間程度 ※上記は目安です。時間・内容はご相談に応じます。

開催費用 [講師旅費・宿泊費(実費)]  
+ [講師謝礼(5,000~10,000円程度)]  
+ [上手に老いるための自己点検ノート代(割引制度もあります)]

応募方法 電話、FAX、E-mailにて、下記事務局にお申し込みください。

中高年はみんな認知症予備軍です。「老・病(認)・死」から逃げることはできません。覚悟を決めて準備しましょう。「自己点検ノート」はテレビ東京のニュース番組にも取り上げられ、You Tubeで見ることができます。「私が認知症になっても自分らしさ実現の秘訣」と入力し検索してみてください。石黒の話は、身近な事例を材料に、専門用語が少なく市民にとって分かり易い内容だと、お褒めの評価をいただいております。お気軽にご用命ください。



### お申込み・お問い合わせ先

上手に老いるための自己点検ノート  
推進プロジェクト(CLC内)

〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町16-30 シンエイ木町ビル1階  
TEL.022-727-8730 FAX.022-727-8737 (担当:若井・小野寺)  
URL <http://www.clc-japan.com> E-mail [clc@clc-japan.com](mailto:clc@clc-japan.com)

### 「老い支度講座」開催 お問い合わせ用紙

所 属			担当者氏名	
-----	--	--	-------	--

連絡先	住 所	〒		
	TEL		FAX	
	E-Mail	@		

▼下記項目についてわかる範囲で構いませんので、ご記入ください。

開催場所			
開催時期	未 定 / 年 月 頃予定 / その他( )		
開催団体			
参加人数	( )人程度	対象者	
備 考 欄			