

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年の長寿社会は、喜ばしいことばかりではなく、加齢による機能低下に必ず遭遇します。特に、認知症のことが多くの人々の心配事です。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』の内容と活用の仕方を学び、ご自身の老後を見つめ直す機会を提供します。例え、認知症になっても「顔を立ててくれるケア」を受ける準備や、人生の最終段階の医療への考え方を今のうちに整理してみませんか?

これまで、社会福祉協議会、地域包括支援センター、NPO、任意グループなど、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。



講座で使用するテキスト

ベストセラーを、さらに2018年4月改訂!

「自分も認知症になるかもしれない」という前提で、
どんな介護を受けたいのか、準備を始めましょう。

新たに、自分は延命措置を望むかなどを意思表示する
「事前指示書」のひな型が加わりました!

《目次》

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 認知症になっても大丈夫!
 - 1 秀喜さんの様子が何か変だ
 - 2 地域包括支援センターに相談に行く
 - 3 認知症専門医を受診する
 - 4 認知症初期集中支援チームの支援を受ける
 - 5 ご近所の力
 - 6 要介護認定を受け、介護サービスを利用する
 - 7 健康管理で認知症をフォロー
 - 8 上手に往生

娘孝行のための備え

事前指示書（リビング・ウィル）の意義

- 3部 元気に老いるために私のからだをチェック
健康寿命のための観察記録

フレイル予防の考え方



A4判 48ページ 定価 **800** 円 + 税
発行 全国コミュニティライフサポートセンター (CLC)

*「古い支度講座」のテキストとしてご注文いただく場合は特別価格1冊500円(税込)でご提供いたします。

あなたの地域や施設でも「古い支度講座」を開いてみませんか?

講師

石黒 秀喜

(古い支度クリエイター)



厚生労働省にて介護保険制度等の運営を担当し、退職後は一般財団法人長寿社会開発センターにて地域包括支援センター職員研修等に携わる。義母の認知症十数年の歩み・延命医療と、義父のガン緩和病棟死に接したことから、自分の「古いと健康寿命&認知症&終活」をどうするか、古い支度を考えるようになる。

併せて、厚労省で介護予防、認知症サポーター養成講座創設に関与したことを機に、「上手に老いるための自己点検ノート」をCLCと共同作成する。

高齢になるほど誰でも認知症になることを前提に、「介護され上手」の準備の提案をするとともに、いずれ必ず訪れる人生の最終段階に備えた「事前指示書」を公開し、生き方・逝き方を気楽に語り、地域包括ケアシステムの基礎となる「自助」の啓発普及を趣味活動として取り組んでいます。

講師
依頼
受付中!

古い支度講座を開催してみて

さまざまな感想が寄せられています!

今まで認知症のことを
難しく考えすぎていた。

認知症の人と周りの
人との悪循環の構造
に気づかされた。

認知症重度化予防
実践塾の話が興味深
かった。

認知症になった義母を
取り巻く人間模様が
分かりやすかった。

自分が認知症になった
親の介護をする前に聞
いておきたかった。

子供たちにも聞いて
おいてもらいたい。

タブー視されている
「棺桶」の入り方を明
るく聞いた。

事前指示書の重要性
を理解した。

自助の構造を改め
て認識した。

娘さんへの終活三段階
の準備が面白かった。

健康長寿かた、
終活かたは笑える
が参考になる。

健康長寿日記の
意味するところが理
解できた。



2017年度 主な古い支度講座実績

- 4月 江戸川区総合人生大学公開講座「古い支度」(東京都)
- 5月 下町不健康学会学習会「老後観、死生観の紹介」(東京都)
- 6月 NPO法人「いなほの会」3周年記念講演会「健康寿命と認知症」(岐阜県)
- 7月 大田市認知症重度化予防実践塾「認知症の人を人生歴から理解」(島根県)
南魚沼市民病院公開講座「利用者・患者の自己決定支援ツール」(新潟県)
- 8月 北上市社会福祉大会「上手に古い、地域で自分らしく生きる」(岩手県)
いこま寿大学公開講座「古い支度」(奈良県)
美郷町医療と介護をつなぐ講座「上手に老いるための自己点検」(秋田県)
- 9月 社会福祉法人浴風会シンポジウム「人生の最終章への備え」(東京都)
- 10月 四万十市・土佐市認知症重度化予防実践塾「認知症の人を人生歴から理解」(高知県)
日本グループホーム協会鳥取県支部認知症塾「認知症の人を人生歴から理解」(鳥取県)
- 11月 北区社会福祉協議会古い支度講座「今から考える古い支度」(東京都)
岐阜県訪問看護ステーション連絡協議会県民講座「古いの準備運動を始めよう」(岐阜県)
- 1月 看護小規模多機能型居宅介護さんしょう八柱学習会「上手に老いるために」(千葉県)
- 2月 陸前高田市ささえ隊養成講座「古い支度」(岩手県)
山北町地域包括支援センター介護教室「古い支度講座」(神奈川県)
宮城県被災者支援従事者研修「男の終活」(宮城県)
- 3月 ユニットケア全国実践研究フォーラム「自立支援と自己点検ノート」(兵庫県)
青梅市地域包括支援センターすえひろ家族介護教室「古い支度講座」(東京都)
広島市若年認知症講演会「自助と互助をつなげる話」(広島県)
川口市移動認知症カフェ講座「介護され上手の準備」(埼玉県)



中高年はみんな認知症予備軍です。「老・病(認)・死」から逃げることができません。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、YouTube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やすい内容だと、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。

講座の詳細

- プログラム(例)** 13:00~13:30 受付
13:30~15:30 古い支度講座
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円~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。

《お申し込み・お問い合わせ先》

全国コミュニティライフサポートセンター (CLC)

(担当: 五ノ井 茜 / 小野寺 麻衣)

〒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

URL <http://www.clc-japan.com> E-mail clc@clc-japan.com