# 老い支度講例

「自己点検ノート」を使って老いの準備運動をはじめょう!

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の心配事です。この「老い支度講座」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「老い支度講座」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!

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
  - 私の人生を申告します
  - 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!

  - 秀喜さんの様子が何か変だ 地域包括支援センターに相談に行く 認知症専門医を受診する 認知症初期集中支援チームの支援を受ける

  - ご近所の力 要介護認定を受け、介護サービスを利用する

  - 健康管理で認知症をフォロー
  - 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



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

\*「老い支度講座」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「老い支度講座」を開いてみませんか?



## 石黒 秀喜

(老い支度クリエーター)



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「老いと健康寿命&認知症&終活」をどうするか、老い支度を 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。

師 頼 受付中



# 老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。

の準備が面白かった。

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 るく聞けた。

娘さんへの終活三段階

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。

> 健康長寿かるたい 終活かるたは笑える 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。



#### 2018年度 主な老い支度講座実績

- 4月 江戸川区総合人生大学公開講座「老い支度」(東京都) 認知症の人のターミナル医療・ケア研究会「認知症の人の満足死とは」(東京都)
- 6月 苅田町社会福祉協議会地域福祉セミナー「老い支度」(福岡県) 上毛町社会福祉協議会住民福祉・暮らし講座「自分の人生は自分で決める」(福岡県) 上赤田自治公民館市民講座「上手に老いるための自己点検を始めよう」(栃木県) 三島公民館市民講座「このまちで安心して老いていくために」(栃木県)
- 8月 いこま寿大学「老い支度」(奈良県) 府中市社会福祉協議会「上手に老いるために」(東京都) 富士見市社会福祉協議会「大人の終活座談会」(埼玉県)
- 9月 みんなの認知症情報学会ポスター発表「認知症の人への意思決定支援」(静岡県)
- 10月 諸塚村社会福祉協議会・寿会連合「心豊かに生きるためのヒントを探る」(宮崎県) 四万十市・土佐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) 日本グループホーム協会鳥取県支部「認知症重度化予防実践塾」(鳥取県) 舞鶴市「人生の最後まで自分らしく過ごすための終活」(京都府) 北区社会福祉協議会「今から考える老い支度」(東京都)
- 11月 七飯町町内会連合会「まちづくり活動研修大会」(北海道) 青梅市一般介護予防事業「健康寿命&認知症&終活」(東京都) 栃木県司法書士会「私の老い支度」(栃木県) 岩手県高齢者等サポート拠点職員研修「認知症のある人とのかかわり方」(岩手県)
- **12月** NPO在宅ホスピスボランティア希望「老い支度·死に支度を学ぶ」(東京都)
- 1月 生駒市医療介護連携ネットワーク協議会「認知症の方の意思決定支援」(奈良県) 四万十市・土佐市市民公開講座「認知症の人の行動を人生歴から理解する」(高知県)
- 2月 福岡県介護福祉士会「訪問介護員認知症対応基礎研修」(福岡県) 山北町地域包括支援センター「認知症の人の意思決定支援を考える」(神奈川県) 富士見市社会福祉協議会ボランティアスクール「老い支度をはじめよう」(埼玉県)
- 3月 北区在宅療養を進める講演会「生き逝く力と老い支度」(東京都) ュ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)



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。賞悟を 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。

## 講座の詳細

プログラム(例) 13:00~13:30 受付 13:30~15:30 老い

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:渡辺/山田)

〒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