

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100年と言われる時代を迎えました。一方、長生きするほどに心身機能が低下することへの不安を抱えている方も多いと思われます。高齢期の自分自身の「生き方」と「逝き方」について考え、その備えをすることが「古い支度」です。

『上手に老いるための自己点検ノート』は、健康寿命への取組みポイント、長生きして認知症になるという前提に立った備え、そして誰にでも必ず訪れる人生の最終段階の医療等への意思表示(リビング・ウィル)などを内容とする小冊子です。

これまで、さまざまな地域において、この小冊子を活用した「古い支度講座」が開催されてきています。あなたの地域でも開催を検討してみたいはいかがでしょうか。



講座で使用するテキスト

「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。

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 **880** 円(10%税込)
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550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)



- 1968年に厚生省に採用され、障害福祉、高齢者保健福祉、介護保険制度などを担当し、2008年に厚生労働省大臣官房参事官を退職。その後は2023まで財団法人やNPO法人に勤務して、高齢者の生きがいや認知症啓発事業に携わる。
- 介護保険制度が創設された頃に、義理の母親が認知症になり、時々接する機会があったことから認知症や自分の老後に強い関心を抱くようになる。少子多死社会を憂い「古い支度」啓発の必要性を痛感し、2008年にCLCと共同で『上手に老いるための自己点検ノート』を作成して、その普及活動を始める。
- 現在は、公益社団法人認知症の人と家族の会東京都支部世話人として活動している。
- 人生100年時代、一方では急激な人口減少社会、そして国債依存のいびつな国家財政に不安を抱き、自称「古い支度クリエイター」として、「長生きリスクへの自己防衛」啓発を趣味としている。

講師
依頼
受付中!

【お問い合わせ】 全国コミュニティライフサポートセンター(CLC) <http://www.clc-japan.com/>

〒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

古い支度講座を開催してみろ

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。

健康長寿かるた、
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。



高齢者の一般的な心配事は、
①介護などで子供には迷惑を
かけたくない、②特に認知症だに
はなりたくない、③苦しまずにあ
の世に逝きたい、という3点が主な
ものではないでしょうか。

古い支度講座は、住民の方々が ①フレイル予防、
②認知症を忌み嫌わず受け入れるための新たな認知
症観への転換、③リビングウィル、ACP(人生会議)
の必要性について、今一度考える機会になると思
います。お気軽にご用命ください。

講座の詳細

- 講演時間** 90分~120分
- 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。

古い支度講座等のおもな講演実績 (2024年まで)

都道府県
都道府県社会福祉協議会
市町村
市町村社会福祉協議会
地域包括支援センター
シニア大学等
社会福祉法人・NPO法人・一般社団法人
権利擁護支援センター
在宅医療・介護連携サポートセンター
各種セミナー・研修会・フォーラム等
町内会・自治会等
老人クラブおよび連合会
協会・団体等(税理士会、司法書士会、
地域づくりセンター等)
医療・福祉事業所
大学・短期大学
ほか多数

《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)
〒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