

まずは手に取って、書けるところから書いて欲しい

書きやすいところから少しずつ

「エンディング」というと、本当に死に際という感じに聞こえてしまいますが「老い支度」というと柔らかく、準備という感じですごく入りやすいと思いました。実際に老い支度ノートに記入しようと手に取った時は難しいと思いましたが、開いてみると自分の生い立ちや好きなことなどは特に書きやすかったです。私は最期の時用の物を一式揃えて準備してあり、老い支度ノートもそこに入れてあります。自分の書きやすいところから少しずつ書くのが良いと思います。

最期まで自分らしくあるために

私がこのノートを紹介する時は「最期の時のために遺言を残すような、そんなものではないんですよ」と話します。元気なうちに書いておいて、病気で寝込んだり、認知症になった時のために「最期まで自分らしく生きていくために書くんですよ」と強調してお伝えしています。また、みんな年を取ると多少なりとも物忘れ

より良いサービスにつながるように

入所者の正確な情報でより良い環境に

当施設は認知症対応型の施設で、比較的介護度の高い人が入所されます。認知症の進行を遅らせるには、入所者さんにとってより良い環境を整えることが大切で、そのために入所者さんのたくさんの正確な情報が必要になります。その情報は家族への聞き取りで得ていますが、聞き取りは時間がかかるうえ、家族でも実はあまり知らないということが多くあります。もし老い支度ノートに記入されていれば、本人の好まれることを中心にスムーズなケアに取り組めます。いろんな情報を持ってコミュニケーションを取れるので、より安心して過ごしていただける環境を作ることができます。家族の負担軽減にもなりますし、他のサービスを利用される場合もスムーズに移行できます。

最期まで喜びややりがいを持てるように

以前、病院からすごく不安定な状態で施設に帰ってこられた人がい

が多くなりますし、分からないことが増えます。でも感情だけは最期まで残るといわれています。施設に入ることになっても、ノートに少しでも自分のことを書いておけば良いことがある。例えばパジャマ一つ買ってきてもらうことでも、赤が好きと書いておけば自分の好きな赤いパジャマを買ってきてもらえるとうれしい。だから「そのために書いておくんやで」とも伝えていきます。

このノートのことを知らない人はまだまだ多いです。知らない人にはまず手に取ってみてもらいたいです。

ました。一日中体が痛い、しんどい、と叫ばれるような状態でしたが、若い頃はジグソーパズルが好きだったとの情報を得て、ほどほどの大きさのパズルに挑戦してもらったところ、すごく集中してパズルをされ、状態が落ち着いてきたとあります。

たとえ認知症や寝たきりになっても、楽しみや生きがいを持って過ごしていただけることが大切です。老い支度ノートを記入しておくことがより良いサービスを受けられるポイントにもなります。喜びややりがいが生まれるようなケアにつながるよう、ぜひ老い支度ノートに記入いただければと思います。



グループホームさくらプラザ管理者
森川 靖彦さん



老い支度マスター
西田 優子さん

それぞれの体験から語る 老い支度ノートのススメ

まいづるダブルケアの会
えくぼ(※)

小野 範子さん

※「育児」と「介護」を同時に担う
ダブルケアラーへの支援を行う団体



最期を迎える人も残される人も後悔のないように

情報がまとまったノートの大切さ

両親は若くして亡くなりました。もしも何かあったときにはこうしてね、と小さい頃から普段の生活の中でも話してきていましたが、実際にその時を迎えると、紙に書いて残してあるわけでもなく、どうしたらいいか迷うことがありました。両親のことなので、どこかに残してくれ

ているとは思いますが、両親の思いや親戚関係、何かあった時の連絡先など1冊にまとめたものではなく、いまだに全てを見つけられていません。このため、確認したい時に情報が手に入らなくて、老い支度ノートみたくに1冊に簡単にまとめたものがあれば、あの時私もいろいろと迷わなかったのかなと思います。

後悔を減らせるように

ノートには「人生の最終段階に備えたわたしの思い(事前指示書)」が多くあります。最期の時は緊急に迫られることが多く、家族にとってもとても大切な項目です。私も母が危険な状態になった時に医療的行為を行うかなどの決断に迫られました。確かこう言っていたよね、という不確かな情報しかなく、その情報を頼りに判断しました。後悔が全くない看取りはないと思っていますが、本人の想いを知っておくことでその後悔を減らすことができると思います。

形に残すことが大切

両親も自分達が若くに亡くなるとは思っていません。元気がから大丈夫と後回しにしがちなことですが、自分らしく最期を迎えられるように、遺される家族も悔いなく看取れるように、老い支度ノートのように形として残すことはとても大切なことだと伝えたいです。