

介護者の会だより

第 189 号

発行 令和 7 年 9 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

残暑が長引いておりますが、朝夕には少しずつ空気の変化も感じられる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒暖の差が大きいこの季節は、自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩しやすくなります。適切な服装や栄養、睡眠、適度な運動を心がけて体調には十分ご注意ください。



さて、皆さんも『終活』という言葉に耳にしたことがあると思います。『終活』と聞いてネガティブな印象を抱いている人もいるかもしれませんが、実際はそうではなく、むしろ、前向きで積極的な活動であると言われています。

今回は、終活の大切さと、エンディングノートの活用について書かせていただきます。

【終活とは?】

終活とは、自分の人生の最期を見据えて、必要な準備を行い、遺された家族や周囲の人に苦勞をかけないようにすることが目的のひとつでもあります。それだけでなく、自分がこれまで歩んできた人生を振り返る良い機会ともなります。

これまでの人生を振り返り、気持ちを整理することで、新たな目標ややりたいことを見つけるきっかけとなり、より充実した日々を過ごすことにつながることもあります。



【エンディングノートの活用】

終活の中で、役立つもののひとつが『エンディングノート』です。『エンディングノート』は、自分の気持ちや希望、大切な情報を書き留めておくノートになります。

たとえば、「葬儀はどのようにしてほしいか」「医療や介護の希望」「家族や

友人への伝えたい思い」「預金や保険の情報」「所有している不動産や財産のこと」などを書いておきます。

このノートの最大のメリットは、家族や親しい人たちが自分の意思を理解しやすくなることです。法的拘束力はありませんが、もしもの時に誰かが迷うことなく正確な情報を知ることができるため、遺族の負担を軽減し、スムーズに手続きや対応が進むようになります。

また、それだけではなく、書いていく中で自分自身の気持ちや考えを整理することにもつながります。

このノートは、書きやすいところから書いて、考えや思いが変われば何度書き直しても良いとされています。

ノートは、大型書店等で購入ができます。万が一に備え、健康なうちに早めに書き始めてみると良いですね。



淡路市では、「介護者の会」が定期的に開催されています。介護者の会に参加頂き、思いをわかちあいませんか。

※日時・開催場所の詳細は、裏面に記載しておりますのでご覧ください。