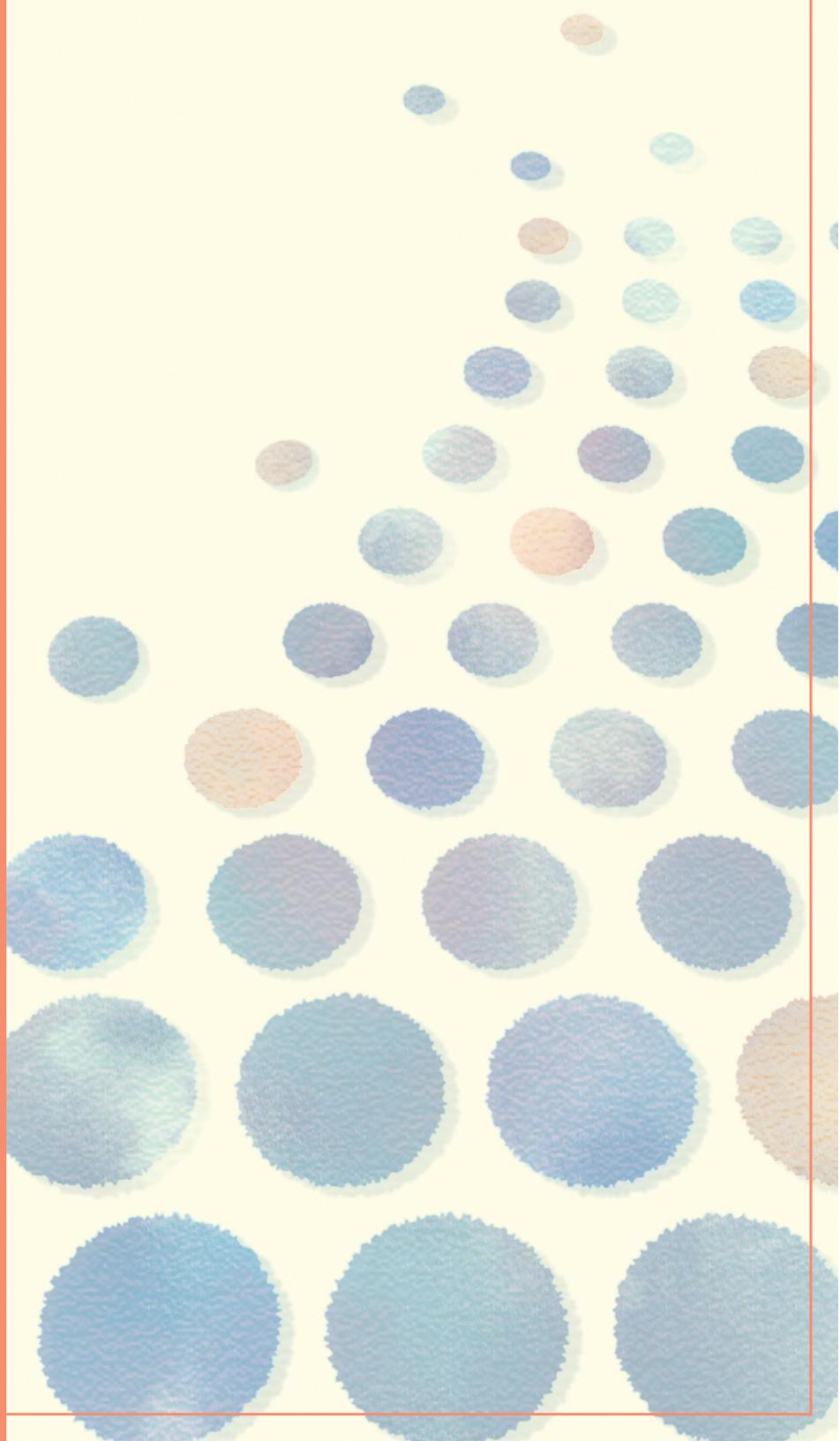


SAKAE

シニア ライフノート

Senior Life Note



栄区版 エンディングノート
発行／栄区役所

はじめに

高齢化と聞くとマイナスイメージを持つ方もいらっしゃると思いますが、年齢を重ねることで実現できる活動や喜びもあります。

栄区では、地域の皆様がいきいきと自分らしく生活が続けられるよう栄区版エンディングノート「SAKAE シニアライフノート」を作成しました。エンディングノートは市販品も含め様々なものがありますが、このノートの特徴は、終末期だけではなく、これからの人生をよりいきいきと生活するためにはどうしたら良いかということにも重点を置いている点です。

ご自身のため、また大切な人のため、このノートがひとつのヒントになれば幸いです。

もくじ

- 1 わたしのプロフィール……………p.1
- 2 いきいき編……………p.3
- 3 そろそろ編……………p.8
- 4 大切な人へのメッセージ……………p.11



このノートの使い方

● 書けるところから書き始めましょう

全部を一度に埋める必要はありませんし、書きにくい部分はひとまず空欄でよいと思います。ご自身の興味が向くところから書き始めましょう。

● 自由に書き直しましょう

人の思いは年を経るごとに移りゆくものです。このノートも気持ちが変わった時に自由に書き換えてください。コピーを取ったり、鉛筆で書いたりするなど工夫してお使いください。

● ノートを作成したことを大切な人に伝えておきましょう

万が一の時に手に取ってもらえるように、ノートの存在と保管場所は信頼できる人に伝えておきましょう。ただし、重要な個人情報が入力されている大切なものなので、保管場所には気を付けましょう。

注意点

このノートには法的な拘束力はありません。遺言書などの法的手続きについては、専門家への相談をお勧めします。

1 わたしのプロフィール

名前		生年月日	年 月 日
本籍		出身地	
住所	〒		
電話番号	()	携帯番号	()

わたしの家族・友人など / 連絡先

困った時などに相談できる、普段から頼りにしている方について記入しておきましょう。

名前		住所	〒
ご自身との関係		電話番号	()

名前		住所	〒
ご自身との関係		電話番号	()

名前		住所	〒
ご自身との関係		電話番号	()

名前		住所	〒
ご自身との関係		電話番号	()

名前		住所	〒
ご自身との関係		電話番号	()

病気・かかりつけ医

病名 (いつから)	主治医 (病気名・先生の名前・電話)	メモ
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	

1 わたしのプロフィール

2 いきいき編

3 そろそろ編

4 大切な人へのメッセージ

わたしの歩んできた人生

子どもの頃一緒に住んでいた家族

住んでいた場所

歳～

歳～

歳～

通っていた学校

小学校

中学校

高校

専門学校・短期大学・大学

就いていた仕事

歳～

歳～

歳～

思い出に残っている出来事

好きだった映画：

好きだったテレビ・ラジオ：

好きだった音楽歌手：

2 いきいき編

チェックリストを活用して生活状況を振り返ります。その振り返りをもとに、これからどのように過ごしていきたいか、そのためにこれから気を付けたいこと、取り組みたいことを考えてみましょう。

こころもからだも健康に生活するために

健康に影響するサインをチェックしてみましょう

チェック日を書いておきましょう!!



① 運動機能	階段を昇るとき、手すりや壁をつたっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15分位続けて歩くのは大変である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	この1年間で転んだことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 栄養について	6か月間で2～3kg以上の体重減少がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BMIが18.5未満である【BMIの計算方法：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】 ご自身のBMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 口腔機能について	半年前に比べて固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 日常生活について	バスや電車で1人で外出していない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	日用品の買い物をしていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	預貯金の出し入れをしていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	友人の家を訪ねていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	家族や友人の相談にのっていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 外出について	外出は週に1回未満である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昨年と比べて外出の回数が減っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 認知症について	何度も同じ話をしたり、同じ質問をしたりするようになった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	会話をしようとしても、言葉がすらすら出てこなくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	今まで使っていた家電製品やスイッチ操作にまごつくことが多くなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ こころの健康について	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェックがたくさんついた項目(①～⑦)は4～6ページで確認してください。

1 わたしのプロフィール

2 いきいき編

3 そろそろ編

4 大切な人へのメッセージ

心がけてみましょう!! 元気に過ごすためのポイント!

注意 主治医がいる場合は、主治医と相談の上実施してください。

1 運動機能

自分の足で歩き続けられるからだづくりをはじめましょう!

筋力が低下すると、転倒のリスクが4倍以上になると言われています。転びにくいからだづくりが大切です。

- 歩数計を付けてウォーキングしましょう。1日 8,000 歩、歩幅を広くとってウォーキングする事により生活習慣病予防の効果が高まると言われています。
- 歩行などの有酸素運動に加えて筋トレを実施し、栄養療法と組み合わせれば、高齢者でも筋肉量の増加が期待できます。



例えば...

体を動かす

ウォーキング、筋力トレーニング、体操、ヨガ、太極拳等

2 栄養

筋力・体力や抵抗力をつける食事をしましょう!

年齢と共にあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。

- ごはん、パン、麺などの主食はエネルギーとたんぱく質の、また魚、肉、卵、大豆製品などの主菜(おかず)はたんぱく質の重要な補給源です。
- 脱水を予防するために、水分は十分にとりましょう。(心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談を)



例えば...

栄養改善

- ・ 体重をチェックし、バランスの良い食生活を
- ・ 食欲がない時は食べたい物を食べ、間食で栄養アップ

3 口腔機能

お口の健康状態をよくしましょう！

かむ力、飲み込む力は生きる力です。

- お口のトラブルを抱えていると食事がおいしくないだけでなく人との交流も消極的になりがち。よく噛んで顔の筋肉を使うことで表情が若々しくなり会話が弾みます。
- かむ運動は脳が刺激され、認知症の予防に役立ちます。
- よく噛むことによって飲み込む力がつき、誤嚥性肺炎予防の一助となります。

例えば…

口腔機能の向上

- ・ 毎食後、口をきれいにしましょう
- ・ 口の体操で口周囲の筋力アップ
- ・ うがいを大切に
- ・ よくかむ
- ・ 歯科の定期受診



4 日常生活 5 外出

社会参加で外出の機会を増やしましょう！

役割や生きがいを見つけ、外出する機会を増やしましょう。

- なるべく1日に1回は外出して人に会うことを心がけましょう。仲間づくりや社会貢献、ボランティアを行うことも生活の中での良い刺激になります。
- プラス思考で、新しいことに、興味をもちましょう。

例えば…

コミュニケーションで心の栄養補給

- ・ 仲間づくり
- ・ 趣味の会
- ・ 地域活動



1 わたしのプロフィール
2 いきいき編
3 そろそろ編
4 大切な人へのメッセージ

6 認知症

生活習慣の見直しで認知症を予防しましょう！

認知症は老化による物忘れと区別が付きにくい病気です。

①～⑤に心がけた上で以下の事にも気をつけましょう。

- 人と交流し活動することは、脳の活性化に有効です。
ひとりで計算ドリルなどに取り組むより、脳の活性化に効果的です。
- 運動は認知症予防に有効です。
運動により、脳に十分な酸素・栄養が送られると、認知機能が向上すると言われています。
- 脳の活性化のために、新聞や本を音読することをお勧めします。
- 日常のささいな変化が認知症のサインかもしれないかもしれません。
3ページのチェックを活用し思い当たることがあった場合は早めに受診しましょう。

例えば…

身近な地域で認知症予防

- ・介護予防講座
(地域ケアプラザや区役所で開催)
- ・元気づくりステーション
- ・新聞や本の音読

7 こころの健康

何となく不安で心が落ち着かず、人と話すのがおっくうになる… そんな時は相談しましょう！

眠れない、食欲がない等、心の病気が不安な場合は受診しましょう。

専門医の受診方法が分からない時は区役所へ
相談して下さい。

例えば…

こころの健康相談

専門医の精神保健相談

各種研修、活動などについての情報は横浜市や区の広報、
またはホームページを参考にしてください。



おつきあいを通して自分も周りも元気に

今取り組んでいることはどんなことですか

趣味やサークル活動

社会貢献・ボランティアなど

3ページのチェックリスト結果や現在取り組んでいることを振り返って・・・

1 毎日の生活の中で気を付けたいことはどんなことですか

.....

.....

.....

.....

2 これから取り組んでみたいことはどんなことですか

何を	いつ頃・どのように
例)・海外旅行に行きたい(3か国) ・地域のボランティアに参加したい	・100歳までに。飛行機ではなく客船で♪ ・近いうちに。配食ボランティアに関わりたい。

3 そろそろ編

ここまで、あなたの人生や生活状況を振り返り、これから取り組んでいきたいことを考えてきました。ここからは、誰かの手助けが必要になった時のこと、その際の費用のことについて考えましょう。

介護が必要になった時のことについて考えてチェックしてみましょう

1 介護が必要になったときは誰に介護してほしいですか

- 配偶者に介護してほしい
- 介護保険等のサービスを利用したい
- 家族・親族（ ）に介護してほしい
- （ ）に介護してほしい
- その他

2 介護をしてもらいたい場所はどこですか

- 自宅
- 家族・親族（ 続柄： ）の家で
- 病院・施設等で介護してほしい
- 特に希望はない
- その他

3 介護費用について

- できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい
- 定期的な収入で足りない場合は、貯蓄から
- 保険金でまかないたいので、手続きをしてほしい
（保険会社名： 連絡先： ）
- 家族に任せる
- その他

4 判断能力が低下したときの財産管理について

- 配偶者に任せたい
- 家族・親族（ 続柄： ）に任せる
- 任意後見人を決めている
氏名：
住所：
電話：
- その他

5 その他、してほしい事・してほしくない事

.....
.....
.....
.....

わたしの資産

医療や介護を受けるためにはお金がかかります。
ご自身の資産について確認しましょう。

金融機関名 (ネットバンク口座も含む)	支店	種目	口座番号
		普通・当座・定期	
証券会社 (株式、投資信託)		生命保険	
不動産 (土地、建物)		その他 (車、バイク等)	

収入

- 就労収入 (就労先:))
- 年金収入 (老齢 ・ 遺族 ・ 障害)
- 振込先: 銀行 支店
- 振込先: 銀行 支店
- その他 (.....)

クレジットカード

カード名	連絡先	カード名	連絡先

負債 (借入金・ローン・保証債務・知人からの借金等)

借入先	内容	連絡先	特約など

..... 年 月 日 作成

..... 年 月 日 作成

..... 年 月 日 作成

1 わたしのプロフィール

2 いきいき編

3 そろそろ編

4 大切な人へのメッセージ

介護保険を 活用しましょう

介護保険では、訪問介護やデイサービスなどの居宅サービス、グループホームなどの地域密着型サービス、特別養護老人ホームへの入所などの施設サービスを利用することができます。

これらのサービスを利用するためには、常時介護や支援が必要な状態かどうかの要介護(要支援)認定を受ける必要があります。

区役所もしくはケアプラザにご相談ください。

成年後見制度 ご存知ですか

成年後見制度には家庭裁判所が成年後見人等を選任する「法定後見」と予め本人が任意後見人を選ぶ「任意後見」の2つの制度があります。法定後見には、後見、保佐、補助の3類型があり、本人の判断能力に応じて家庭裁判所が決定します。

任意後見は自分の判断能力が十分なうちに、判断能力が低下した時に備えて、支援内容を契約で決めておきます。決めた内容を公証役場で公証人が作成する「任意後見契約書」という書面にします。

いざというときに頼りになる人やサービスがあります。
ひとりで抱え込まず、活用しましょう！



各機関のサービス内容については、ハートページやホームページ等を参考にして下さい。

もしも手帳

“もしも”治らない病気などになったら “もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら…医療・ケアについての今の自分の気持ちを伝える手帳です。元気なうちから“もしも”のことを考えてみませんか？

「もしも手帳」は自分自身のことを考えたり、ご家族や大切な人、かかりつけ医等との話し合いのきっかけに使うことができます。また、気持ちが変わったら何度も書き直しができます。市内の病院・診療所、薬局等で配布しています。お薬手帳カバーに入れて持ち歩けます。

〈お問合せ先〉医療局がん・疾病対策課 TEL 045(671)2721

臓器提供

公益財団法人 日本臓器移植ネットワーク ホームページから

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。

2010年7月17日に改正臓器移植法が全面施行され、生前に書面で臓器を提供する意思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。自分の意思を尊重するためにも、臓器移植について考え、家族と話し合い、「提供する」「提供しない」どちらかの意思を表示しておくことが大切です。

意思表示の方法は以下の3つです。

- ①インターネットによる意思登録
- ②健康保険証等の意思表示欄への記入
- ③意思表示カードへの記入

〈お問合せ先〉公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク

<https://www.jotnw.or.jp/donation/method.html>

葬儀について考えてみましょう

1 葬儀はどこで行いたいですか

- 自宅
- 希望する寺院・教会・会場でお願いしたい
名称： _____ 場所： _____
- 現在住んでいる近くの同じ宗派の寺院・教会でお願いしたい
- 特に希望はなく、親族等に任せる
- 行わなくてよい
- その他

2 葬儀はどのくらいの規模を希望しますか

- できるだけ豪華・盛大に
- 一般的な規模で
- できるだけ質素に
- 家族に任せる

3 葬儀会社や互助会との契約

- なし
- あり（契約先： _____ 連絡先： _____）

4 遺影について希望はありますか

- ある（写真の保管場所： _____）
- 特に希望はない

5 お棺に入れて欲しいものはありますか

- ある（具体的に： _____）
- 特に希望はない

6 葬儀費用について

- 用意していない
- 用意している
 - 死亡保険金（保険会社名： _____ 連絡先： _____）
 - 預貯金

相続・遺言について

お金や不動産だけでなくアクセサリーや洋服も同じように相続の対象になります。
あなた自身が大切にしているものを誰に譲りたいか、考えてみましょう。

1 自分の死後、財産を誰に譲り渡したいですか

財産	保管場所	誰に譲りたいか（理由）

2 遺言書を作成していますか

作成している

自筆証書遺言

公正証書遺言

保管場所：
.....

※遺言書作成年月日（書き換えた場合は最新のものが有効です）

.....
年 月 日

.....
年 月 日

作成していない

相続について

法定相続人 法律で定められた相続人のことです。配偶者がいる場合は必ず法定相続人となります。配偶者に加え、次の順位で法定相続人が決まります。

- ・ 第一順位：子（子が亡くなっている場合は孫）
- ・ 第二順位：親（直系尊属）
- ・ 第三順位：兄弟姉妹
（兄弟姉妹が亡くなっている場合はその子供である甥、姪）

法定相続分 法律で定められた相続分のことです。

- ・ 配偶者と子⇒配偶者 1/2 子 1/2
- ・ 配偶者と親⇒配偶者 2/3 親 1/3
- ・ 配偶者と兄弟姉妹⇒配偶者 3/4 兄弟姉妹 1/4

相続については専門家への相談をお勧めします。

遺言書について

遺言書には2通りの方法があります。

自筆証書遺言 証人が不要で費用をかけずに作成し、内容を秘密にすることができる一方で、法律の定めを違反したり曖昧な内容がある場合には無効になることもあります。また、自筆証書遺言は家庭裁判所で検認を受ける必要があります。

公正証書遺言 公証人が遺言内容を聞き取って作成するものです。遺言が無効になることやねつ造の心配がなく、家庭裁判所の検認も必要ありません。作成を弁護士や司法書士に依頼することが多く、費用がかかるのが公正証書遺言の特徴です。

いずれにしても、もしもの時に遺言書の存在を知らずに家族が遺産分割してしまったり、探し回ったり大変な思いをさせないよう、遺言書を作成しておくことで大切な人たちへの負担を軽くしてあげることができます。

このノートには法的な拘束力はありません。

遺言書などの法的手続きについては専門家への相談をお勧めします。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

その他のおねがいごと

1 ペットについて

ペット (種類)	名前	年齢	飼育の留意点	自分の代わりに飼育を 頼める人(名前・連絡先)

かかりつけ動物病院について

なし あり (病院名: _____ 連絡先: _____)

ペット保険の加入について

なし あり (保険会社名: _____ 連絡先: _____)

2 解約してほしい契約などがありますか

なし あり (例: 公共料金、携帯、ケーブルテレビ、プロバイダなど)

契約の相手	内容	連絡先

3 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

なし あり (例: 庭の手入れ、自治会の公園清掃など)

してほしいこと	具体的に	メモ

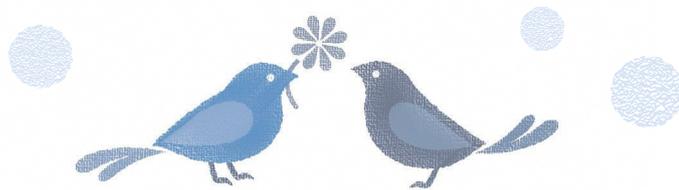
4 その他、処分してほしいものや、やってもらいたいことはありますか

なし あり

してほしいこと	具体的に	メモ

大切な人たちにあなたの思いを伝えましょう

Large writing area with horizontal dotted lines for text entry.



MEMO

Small writing area with horizontal dotted lines for text entry.

1 わたしのプロフィール

2 いきいき編

3 そろそろ編

4 大切な人へのメッセージ

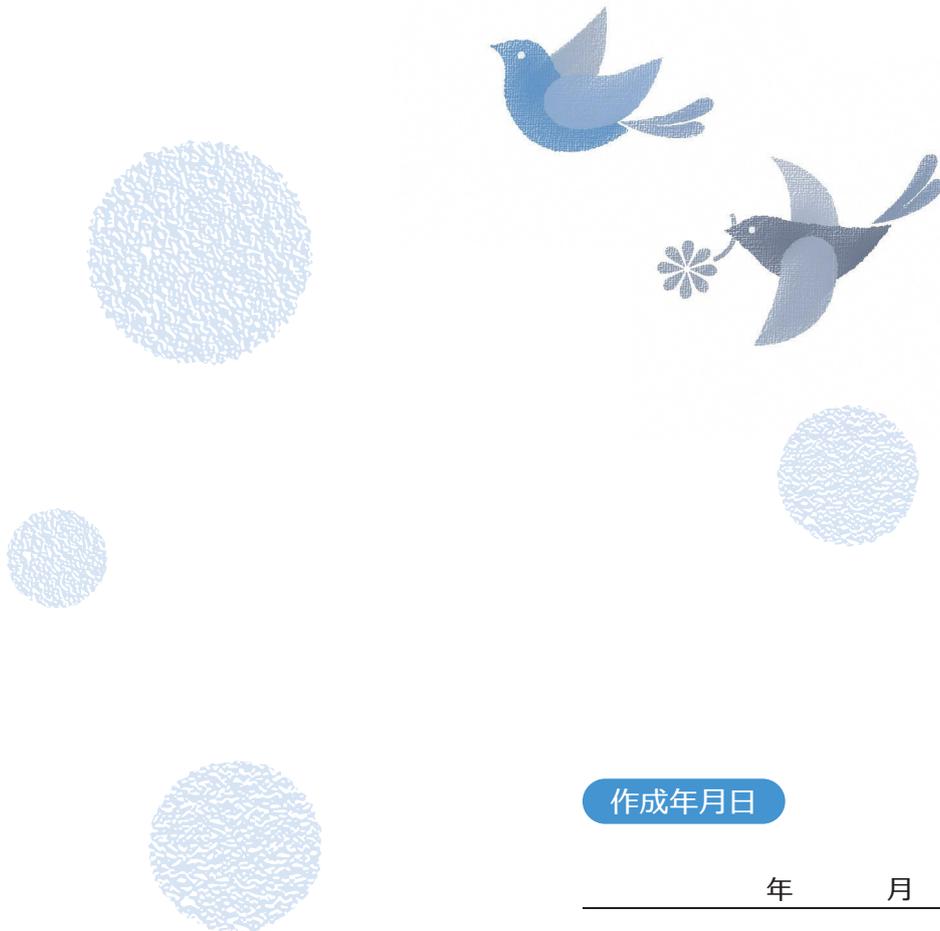
おわりに

お疲れさまでした。

「シニアライフノート」を通して、ご自身の人生を振り返るとともに、これからの生活についても考えることができたでしょうか。

このノートがあることで、ご家族や大切な人と話し合うきっかけになれば、うれしく思います。

最後に、「シニアライフノート」があなたのこれからの生活を、より良いものにする 1 つのツールとして役立つことが出来れば幸いです。



作成年月日

年 月 日

年 月 日

年 月 日

◆このノートについてのご質問などは次の連絡先までお問合せください

名称	住所	電話番号
小菅ケ谷地域ケアプラザ	栄区小菅ケ谷 3-32-12	045(896)0471
豊田地域ケアプラザ	栄区飯島町 1368-10	045(864)5144
中野地域ケアプラザ	栄区中野町 400-2	045(896)0711
桂台地域ケアプラザ	栄区桂台中 4-5	045(897)1111
笠間地域ケアプラザ	栄区笠間 1-1-1	045(890)0800
野七里地域ケアプラザ	栄区野七里 1-2-31	045(890)5331
栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当	栄区桂町 303-19	045(894)8415

◆金銭管理・ボランティアなどについて

名称	住所	電話番号
栄区社会福祉協議会	栄区桂町 279-29	045(894)8521

◆遺言・相続・成年後見制度についてのお問合せは

名称	電話番号
神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり 神奈川県弁護士会総合法律相談センター	045(211)7720 045(211)7700
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部(司法書士)	045(640)4345
ぱあとなあ神奈川(社会福祉士会)	相談専用電話 045(314)5500 火・木曜 / 14時~17時
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部 (行政書士会)	045(222)8628
横浜生活あんしんセンター ※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	045(201)2009

◆遺言・任意後見など公正証書にするときのお問合せは

横浜市内の各公証役場へ
(横浜地方法務局ホームページ)

公証役場 横浜 **検索** 

シニアライフノート
栄区版 エンディングノート

発行日：平成27年10月 改訂日：平成31年3月
協 力：栄区地域包括支援センター連絡会
発行元：栄区高齢・障害支援課 高齢者支援担当
〒247-0005 横浜市栄区桂町 303-19
TEL/045(894)8415 FAX/045(893)3083