

# 社会教育指導員の部屋

2021.2月

生涯学習課 社会教育指導員 伴野 洋子

## 「元気なうちからの準備が大事」

「老後をじぶんらしく過ごす」とはどういうことなのか？という疑問と各回のテーマに興味があり、野沢公民館の「老後をじぶんらしく」講座（全4回）に参加しました。参加者は17名、50代～80代の幅広い年齢層の皆さんです。

### 【第1回】介護が必要になった時どうしますか（介護保険の使い方・現状について）

介護保険制度・介護サービスについて話を聞きました。

佐久市の介護認定率は15.5%（長野県17.3%、国18.5%）と低く、介護を必要としない元気な方が多いということです。

また、介護保険利用のきっかけは

男性：1位 脳血管系疾患 2位 糖尿病 3位 パーキンソン病 4位 認知症

女性：1位 脳血管系疾患 2位 骨関節疾患 3位 転倒による骨折 4位 認知症だそうです。

次に「フレイル」について、これは年齢を重ねることにより心と体の動きが弱くなってきた状態のことを言うそうです。早速簡単な「フレイルチェック（指輪つかテスト・イレブンチェック）」を全員でやってみました。フレイル状態をそのままにしておくと心身機能が低下し、健康障害を招きやすくなるそうです（時々チェックし気をつけよう）。



（休憩時間に体操！）

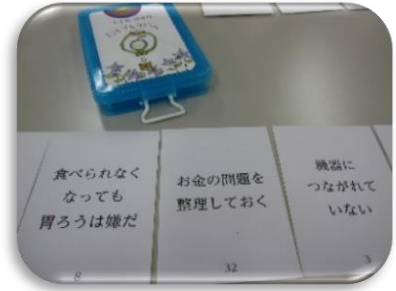
### （フレイルチェック）



## 【第2回】 老後を自分らしくするために、どうしますか（老い支度講座）

うすだ健康館オリジナルの「こころづもりゲーム」を体験し、楽しく終活について考えました。

最高の最期を迎えるために、大切にしたいことを考えてみるのが「こころづもりゲーム」、それを通し



て考えたことや気づきから、最高の最期を書き残すものが「こころづもり書」です。ゲームの後、手元に残した3枚のカードについて、自身のこころづもりをメンバーと共有し、「今日のこころづもり書」を書きました（こころづもりは日々変わっていいのだそうです）。欲しいカードがなかなか手元に来なかったり、机に広げたカードの中のお目当てを先にとられないかとドキドキしたり、自分が本当は最期に何を望んでいるのか、心に問いかけながら行いました。

また、このゲームは、子育て世代の若い方の集まりでも行うそうです。若い方達がどのようなカードを残し、どのようなこころづもりをするのか、話を聞いてみたくなりました。

## 【第3回】 元気なうちにできること相続・遺言・成年後見・家族信託

心身ともに元気な今だからこそ、じっくり考えておきたい話でした。盛りだくさんの内容に90分の講義も気づけば残り5分！



最近よく耳にする「終活」という言葉、私のイメージでは最期を迎えた時、残された家族のためにしておく準備でした。

しかし本当は、人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動のことを言うのだそうです。今回、終活ノートを使い「～生きている間と亡

くなった後の希望～」のさわりを書いてみました。自身の出生に関してはスムーズに書けましたが、私の家族「父との思い出・ありがとう」の項目は、亡くなった父との

ことを久しぶりに思い出しながら、一行書くのに随分時間がかかりました。こんな調子だとすべて書き終わるのは、いつになることやら…「だから元気なうちに」なのかと納得。少しずつ終活ノートを書きながら、自分らしい生き方について考えていこうと思いました。

#### 【第4回】心地良い暮らしの整理方法

最終回は生前整理についてでした。生前整理とは「何を捨てるかではなく何を残してこれからの人生を豊かに暮らすか=好きなモノに囲まれた心地良い暮らし」ということだそうです。目的・タイミング・メリット・分け方手放し方、そして実際の片付け術のポイントなども聞くことができました。

処分するか迷ったモノは「賞味期限箱」で保管し、期限まで使わなければ処分する、この方法なら自分も出来ると思いました。



この講座は内容を少しずつ変えながら5～6年前から始まり、来年度も開催予定とのことです。

参加しての感想、自分らしく老後を過ごすには……………

とにかく「元気なうちから準備が大事。できる事から少しずつ、無理せず始めよう」の一言です！