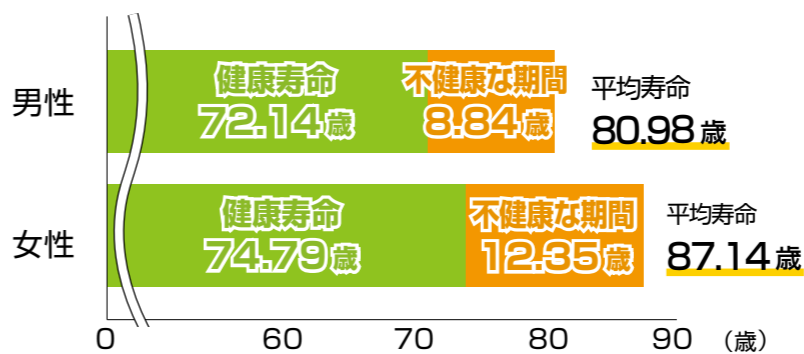


これから始める

# 自分らしく老いじたく

図・健康寿命と平均寿命の比較

出典：厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料



## 日本は長寿大国ですが…

日本人の平均寿命は、平成28年現在で男性が80・98歳、女性が87・14歳と世界の中でもトップクラスの長寿大国です。

しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平成28年時点で男性が72・14歳、女性が74・79歳となっており、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かっています。

この差は認知症や介護、寝たきりといった日常生活に制限のある「不健康な期間」を表しています。

老後を健康的にいきたいと過ごすために健康を維持することは大切ですが人間だれしも老いていき、さまざま

不安を抱えていきます。

みなさんは「老いじたく」という言葉を知っていますか。

これは、自分らしく最期まで安心して暮らせるように老後の安心設計として、また、もしものことがあっても遺された人たちにできるだけ苦勞をかけずに事前に準備しておくことです。

老いじたくは本人にとっではもちろん、家族にとっても一緒の時間を充実したものにするために重要なこととす。

## 老いじたくを考えたことはありませんか

老いじたくを考えるひとつのきっかけとして、仕事や定年になり退職した、病気などにより自分と家族の

健康に不安を感じた、また家族や友人が亡くなったなどといったことが挙げられると思います。

しかし、老いじたくを始めることに年齢は関係なく、早く始めることにデメリットはありません。さらに、早いうちから始めておくことで、気力や体力がある状態でさまざまな手続きを行ったり、計画を立てたりできること、また親の老いじたくを理解することでよりよいサポートができます。

残りの人生を考えることは、これからの人生をどう生きるかにつながります。

人生の最期を自分らしく、満足して迎えるために、物事をしっかりと判断できるうちに老いじたくについて考えてみませんか。

けてもらいました。

実際にやってみると公証役場の方など助けてくれる人も多く、夫婦の間で意見が対立することはなかったためスムーズにきました。

ひと通りやり終え、今は何があっても大丈夫という安心感が大きいのです。ただ、すべて終えたわけではなく、今は家のものを整理することに取り組んでいます。人の人生は最期を迎えるまでにやらなくてはいけないことがたくさんあるということを感じさせられました。

何とかなるだろうという人が多いですが、たしかに、きちんとしていてもうまくいくかどうかはわかりません。しかし、準備をしているのとしていないのでは遺される人にとっても大きな違いがあると思います。

これから、老いじたくを始める方に伝えたいことは、まずは公証役場などで情報を知り、夫婦や家族など身近な人と話し合いをすることが大切だと思えます。話し合った結果、この人はこんな最期を考えているんだと知ることは、自分のためにも家族のためにも必要なことだと思います。

## 知っておきたい 老いじたくの知識

### 遺言書

財産をどういった形で誰に受け継ぐかを伝えるための遺言書は、法律に従った方式で残す必要があります。自分の手で書ける「自筆証書遺言」と、公証役場で作成する「公正証書遺言」の2種類が一般的に有効な遺言とされています。

### 成年後見人制度

成年後見人制度とは、認知症などにより判断力が低下してしまった人を支援するための制度です。判断能力が不十分な状態になると、財産の管理や契約などが困難になってしまいます。そのため、本人の代わりに財産の管理や契約行為を支援する後見人を決めるものです。

判断能力がある人が将来に備えて後見人などを決めておく「任意後見制度」と、判断能力が不十分な人が今すぐ成年後見人制度を利用するための「法定後見制度」の2種類があります。

### 日常生活自立支援事業

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

### 死後事務委任契約

人が死亡すると葬儀や納骨、生活用品の処分など、さまざまな手続きがあり、そういった自分の死後に生じる事務手続きを生前のうちに誰かへ委任しておくことができる制度です。

### 尊厳死

病気や怪我などで回復の見込みがなく死期が迫ったときに延命治療を行わず、人間としての尊厳を保ちながら死を迎えることと定義されています。尊厳死を望む場合には、日本尊厳死協会に入会し、「尊厳死の宣言書」に署名するか、公証役場で「尊厳死宣言公正証書」を作成する方法があります。

## Interview

### 準備をしておくことに越したことはない

山田さん夫婦は、任意後見人の契約や尊厳死の宣言書など老いじたくをしっかりとされています。ここでは、山田さん夫婦が老いじたくをすることになったきっかけやその想いを聞いてみました。

山田 十司 さん 早苗 さん(井田)



## 老

いじたくに取り組んだきっかけは2つあり、1つ目は、私たち夫婦には子どもがおらず、親戚は遠方にて頼ろうにも頼れないため、なるべく早く準備をしておくなくてはいいけないと夫婦で話し合ったことです。

2つ目は、民生委員をやっていた経験から、だれかが亡くなった後に相続など親族間で問題が残るケースが多かったことです。そうしたことから、75歳くらいのときに本格的に老いじたくについて考え始めました。そして、80歳の節目に実際にいろいろと老いじたくに取りかかりました。

新宮市にある公証役場で、高齢になり判断能力がなくなったときの任意後見人の契約や病氣などが進行し回復の見込みがないときの延命治療を行わないという尊厳死の宣言書、亡くなったときに財産をどうするかという遺言書を作成しました。

また、普段からお世話になっているお寺に相談し、どのように葬儀を執り行うかを決めたほか、戒名もつ