

## 終活

お一人様がやっておく 30 のこと

私は認知症で、項目、内容が重複していても許してください。

1 葬式、法事などであった時 甥、めいのスマホの電話番号を聴き、line でお友達登録をして後でline で近況を報告し合い、まさかのときに備えましょう。私は弟の葬儀で、兄の娘とline でつながり、やりとりをしています。

2 無くした時のために、健康保険証、介護保険証のコピーをスマホで写真を撮っておきましょう。現在通院している医療機関の診断書を、スマホで写真を撮りましょう。

3 一人になる寂しくなるので一人で楽しく時間が過ごせるように、一人でできる趣味を見つけておきましょう。私は絵画教室で絵をならい、絵を描いている。zoom で歌の個人レッスンを受けている。

Facebook を毎日投稿して生活のハリにしている。

本当に付き合いの人だけとline でつながり、近況を報告しあっている。いざという時に備える。

子供とline でつながっておき、食事の写真を送るなどして、栄養バランスのよい食事をしているかチェックしてもらおう。子どもがいない時は、甥、めいとline で繋がる、近況を伝える、いざという時に備える。私はケアハウスに入り、バランスのよい食事を食べている。

気軽に繋がれる、本当につながりたい人だけと、line でつながり、寂しさとおさらばする。

電話又はビデオ電話は、たまにはいいが、相手を拘束するので、慎む。

4 現在通院している、医療機関の診察券をスマホで写真を撮りましょう。主治医の名前を記録する。

5 現在服用している薬の内容を確認してきましょう。お薬手帳の内容をスマホで写真撮りましょう。

6 通帳や実印など重要書類 1 箇所にとめておきましょう。銀行印は泥棒に入られないため、別のところに、保管しておきましょう。

キャッシュカード、クレジットカードは常時財布に入れておくと財布を無くしたとき困るので 別々に管理して、必要な時だけ財布に入れましょう。

7 公共料金や光熱費の領収書は、1 箇所にとめて管理しましょう。――

8 普段、親しくしている友人や近所の人々の氏名と連絡先をスマホの電話帳のよく使う項目に登録しましょう。

9 習い事やスポーツ教室などの連絡先をスマホの電話帳登録しておきましょう。

付き合いなくなった疎遠な人はスマホの電話帳から削除しましょう。

日常的に 1 番よく利用するデパート、スーパー、クリーニング店など生活範囲のお店の電話番号をスマホの電話帳に登録しましょう。

10 不平不満があるなら、自ら動いて、その不満が小さくなるように努力しましょう。

無い物ねだりはやめましょう。足を知り、感謝して生活しましょう。

他人と比較するのをやめて、自分の人生を歩みましょう。

11 食事の内容を写メして、普段から子ども、子供がいない時は甥、めいと交流して、いざという時に備えましょう。

12 具合が悪くなったり、介護の必要を感じたら、地域包括支援センターに行き、介護保険サービスの申請の相談をしましょう。

13 介護と医療に関する情報をこまめに集めておきましょう。

14 介護保険は 3 年ごとに保険料が見直され、サービス内容もかわります。家族の会の会員などになり常に新しい情報を集めましょう。

15 外にでなくとも部屋の中でできる、カラオケ、読書、ビデオを見るなど部屋な中でできる楽しみことを見つけておきましょう。

16 IT 機器に慣れておきましょう。

音楽を聴くときスマートスピーカーアレクサを使えば曲名または歌手名指定で、聞きたい音楽がかかるので便利です。

ipad で Facebook に毎日文章を投稿したり、ipad で撮った写真を投稿しています。

Ipad で撮った写真を整理するのに便利です。写真を整理すれば外で見せたりして便利です。

私は外に持ち出せるようにパソコンの代わりに iPad を使っています。  
私は音楽を聴くのに CD プレイヤーを使わずにスマートスピーカーアレクサを使っています。  
私はデジカメを使わず iPad で写真を撮っておりますその方が iPad で直接編集できるので便利です。

17 部屋の中を確認して、散らかっていて、自分では整理できない時は、介護保険のヘルパー利用を検討しましょう。タンスの中に変なもの、汚れた衣服、果物が入っていないかチェックしましょう。

18 日曜日に冷蔵庫の中を開けて賞味期限が切れている商品はないか同じ商品をたくさん買ってないかチェックする。同じ商品を買ってくる場合は、買ってやいけないものリストを持って買い物に行きましょう

19 金銭管理に不安を覚えたら成年後見制度を利用しましょう。早めに、社会福祉協議会の介護・福祉サービスの情報を集めましょう。

20 物忘れが多いとか、言葉を忘れるたときに備えて、iPad にメモする習慣をつけましょう。

21 遺言書を書いておきましょう。

22 終末期医療に何を望むか記録しましょう。私に場合、人工呼吸、経管栄養、いろうなど延命治療はしない。

23 自分が望む葬儀の形を記録する。私は教会で葬儀を行い、教会の墓地に埋葬される。私の葬儀も打ち合わせずみ。

24 エンディングノートを書き終活活動をする。自由に活動できなくなったら(介護が必要になり家で暮らしにくくなった時)将来どこで住みたいかたいかを書いておく。どんな生活がしたいか書いておく。

25 好きな料理、よく食べる料理の名前、写真を撮っておく。

26 食事が一人で作れなくなったら、ケアハウス、サ高住などに入りバランスのよい食事をとる。

27 健康診断を1年に1回行い、悪いところがあれば、医師に相談して、治療する。  
Apple watch. を買い autosleep. で睡眠状態を調べて、適切な睡眠時間を探る。

28 買い物難民にならないように、Amazon で買い物をすることに慣れていきましょう。

安易に Amazon で買い物をすると支払いが大変なので、本当に必要なものだけ買うように注意しましょう。購入リストを作り、同じ商品、余分な商品を買わないようにしましょう。

29 私は外に出なくても楽しめるように、好きな音楽を部屋で聴けるようにスマートスピーカー・アレクサの操作を覚えましょう。私はアレクサを上手につかて快適な生活をしています。

30 高齢になると時間感覚がなくなっても、決まった時間にアラームを設定して、line のリマインくんがその時、何をするか教えてくれるようにスマホの操作を覚えましょう。

私は、時間感覚がないので、スマホを使い、アラームを設定して、何のアラームかわからないので、リマインくんになんのアラームかに教えてもらっている。以上