



みよし市

エンディングノート

～大切な人にあなたの想いを伝えよう～

名前

はじめに

これまでの人生を振り返るとともに、これから自分はどう生きたいのかあらためて考え、それをノートに残し、いざというときには家族や友人・知人など支援してくれる人に伝えておくことは、「最後まで自分らしく生きる」ために必要な備えとなります。

元気なときに、あなたの考えを書きとめてください。時々、ノートを開き、考えが変わったときは訂正してください。

このノートが、あなたのこれからの生き方を考える手助けになることを願います。

エンディングノートの目的

「自分らしく生きるためのわたしの考え」を、もしものときに備え、家族や友人、周囲の支援者に伝えるために作成するものです。

- 自分の人生を振り返り、これからの生活に向けて考えをまとめます。
- いざというとき「納得できる治療」を受けるために、自分の考え・希望を記入しておきましょう。
- もしものときに伝えたい自分の希望や要望を書き記しましょう。
- 後を託された家族や友人が戸惑わないよう、メッセージを残しましょう。



エンディングノートを 記入する際のポイント



- 気が向いたときに、好きな項目から書いてみましょう。
- ノートを書くときはなるべく、家族や支援してくれる人と一緒に書きましょう。
- 書いた内容は何度でも訂正ができます。気持ちが変わった時に書き直しましょう。
この際、書き直した日にちや書き直す前の内容を残しておくのも方法です。
- このノートは、記入を強制するものではなく、法的な効力はありません。
- あなたの大切な考えを親しい人に伝えるためのものです。誰か信頼できる人に、このノートの置き場所を伝えておきましょう。
- 下記アドレスから電子版エンディングノートが印刷できます。
必要なページを印刷して、書き直したページに挟んでおきましょう。

ホームページURL

<http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/kourei/endingnote.html>



◆もしものときに「人生会議」◆

○人生会議とは

人は誰しも、命にかかわるような大きな病気やけがをすることがあります。命の危険が迫った時には、約7割の人が、医療や介護などを自分で決めたり、自分の気持ちを人に伝えることができなくなると言われています。



- ・どのような医療や介護をどこで受けたいのか。
- ・自分が大切にしていること、望んでいることは何か。

自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。もしものときのために、あなたが望む医療や介護について、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組みを「人生会議=ACP (アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

○エンディングノートとは

人生を振り返り自分自身のこと、家族に伝えたいこと、また、自分の最期を迎えるにあたって医療や介護、相続や葬儀等について、希望することを書き記しておくためのノートです。

○人生会議のすすめ方(例)

1. 大切にしていることは何かを考えてみる

もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

(例えば)

- ・家族や友人のそばにいること
- ・好きなことができること
- ・痛みや苦しみがでないこと
- ・少しでも長く生きること

2. 信頼できる人は誰か考えてみる

あなたが信頼していて、いざというときにあなたの代わりに、受ける治療や介護について話合っしてほしい人は誰ですか？

1人である必要はありません。家族ではなく、信頼できる友人のこともあります。あなたの価値観や考え方を大切に、あなたの代弁者となってくれるかを考えてみましょう。

3. かかりかかっていることを聞いてみる

あなたはご自身を知っています。これからの未来について考えるために確認してみ

(例えば)







- ・病気の経過
- ・あなたの生計に与える影響があるか
- ・治療や介護

ポイント

「気持ちが変わること」
何度でも繰り返し考え、

○なぜ事前に話し合っておくことが大切なのか

病気などの種類によって、健康状態・介護の度合いは異なります。
あなたが望む医療や介護の内容は、心身の状態によって変化していきます。

	健康状態	介護の度合い	ものごとを決めること・伝えること
時の流れ↓	比較的元気な状態	まだまだ元気 	☆自分で決めることができる 気持ちを伝えることができる
	なんらかの病気が 進行している	自立に不安 	介護サービス利用開始
	入退院を繰り返す	見守りが必要 	介護の必要度が増える
	病状が急変する 可能性がある	介護が必要 (中等度) 	
		介護が必要 (重度) 	☆自分で決めることが困難になる 気持ちを伝えることが困難になる
		危篤・老衰 	

つけ医に みる

身の病名・病状
か？
治療や介護につ
には病状を医師
ましょう。

活にどんな影
の方法

4. 話し合ってみる

どのような治療や介護を受け
たいか、どのように過ごしたいか
などを、信頼できる家族や友人
と考えてみましょう。

(例えば)

- ・ 住み慣れた我が家で最後を迎えたい
- ・ 口から食べられなくなったらどうしたいか考えてみる
- ・ 良くなる見込みがあれば、人工呼吸器をつけたい

5. 伝えてみる

今まで考えてきたことを、信
頼できる家族や友人に伝えてみ
ましょう。
また家族や友人だけでなく、
医療・介護従事者にも伝えてみ
ましょう。

直接話すことも大切ですが、
※エンディングノートなどの活用
もおすすめてです。ご希望の方は
4ページの相談窓口までご相談
下さい。

はよくあることです。
話し合うことが大切です。

エンディングノートや 人生会議 (ACP) に関する相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護 福祉 健康 医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。現在、みよし市には4か所設置されています。

皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的に御利用ください。

三好丘中学校区
**おかよし地域
包括支援センター**
 みよし市三好丘二丁目2-1 カリオンハウス内
 ☎ 0561-33-4177
 FAX 0561-36-2878
 (受付時間)9:00~17:45



**みよし市役所
長寿介護課**
 みよし市三好町小坂50番地
 ☎ 0561-32-8009
 FAX 0561-34-3388
 (受付時間)8:30~17:15



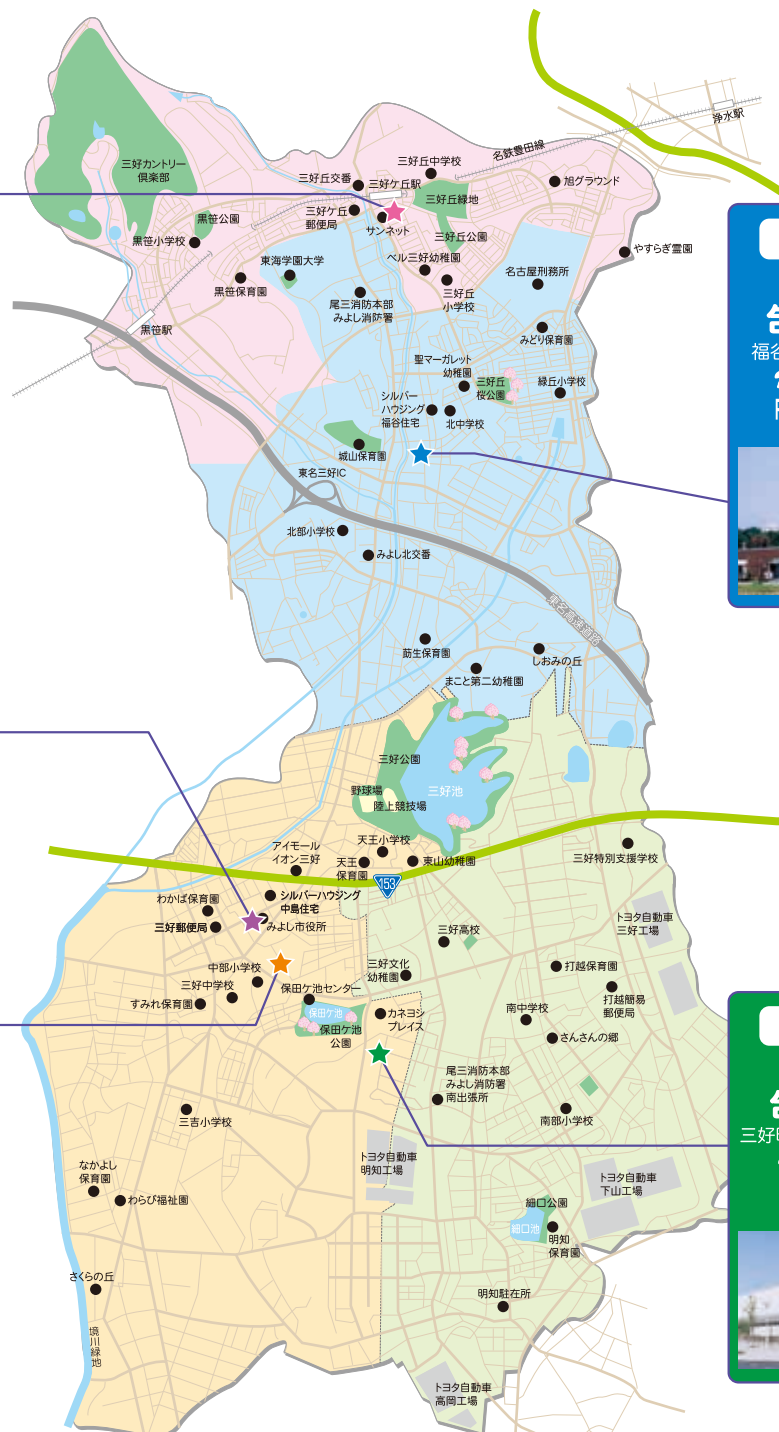
三好中学校区
**なかよし地域
包括支援センター**
 三好町陣取山39-5 福祉センター内
 ☎ 0561-34-6811
 FAX 0561-34-5860
 (受付時間)8:30~17:15



北中学校区
**きたよし地域
包括支援センター**
 福谷町寺田4 ケアハウス寿睦苑内
 ☎ 0561-33-0791
 FAX 0561-33-0786
 (受付時間)8:30~17:30



南中学校区
**みなよし地域
包括支援センター**
 三好町八和田山15 みよし市民病院内
 ☎ 0561-33-3502
 FAX 0561-33-3501
 (受付時間)8:30~17:15

① わたしのこと



記入日： 年 月 日

○わたしは～

ふりがな		生年月日	
名前		年 月 日生	
現住所			
本籍地			
電話番号	固定電話	携帯電話	
	0561- -	- -	

身長	体重	血液型
cm	kg	型

貼りたい写真

●わたしのこと

記入日： 年 月 日

●趣味・特技

●好きな食べ物

●好きな本・映画・テレビ番組

●好きな音楽

●宝物・コレクション

●好きな色・におい

●会いたい人

●思い出の場所

●わたしはこんな人

●わたしの生い立ち～自分史

記入日： 年 月 日

●生まれ (出生地)

・両親のこと、兄弟のことも含む

●幼少期の思い出 (過ごした土地)

●学生時代の思い出 (過ごした土地)

●大人になってからの思い出 (過ごした土地)

結婚歴：有・無

●学歴

●職歴

●頑張ってきたこと

●忘れられない思い出

●わたしのからだのこと①

記入日： 年 月 日

現在治療している病気

病名	病院名	主治医名	薬
			有・無
病名	病院名	主治医名	薬
			有・無
病名	病院名	主治医名	薬
			有・無
病名	病院名	主治医名	薬
			有・無
病名	病院名	主治医名	薬
			有・無

過去に治療した病気

何歳ごろ	病名	治療した病院名
何歳ごろ	病名	治療した病院名
何歳ごろ	病名	治療した病院名
何歳ごろ	病名	治療した病院名
何歳ごろ	病名	治療した病院名

●わたしのからだのこと②

記入日： 年 月 日

その他の情報

アレルギー	有・無	アレルギーの内容
お薬手帳	有・無	保管場所
		かかりつけ薬局
今後の薬について	<input type="checkbox"/> 必要な薬は飲み続けたい	
	<input type="checkbox"/> なるべく減らしたい	
	<input type="checkbox"/> 薬は飲みたくない	
	今そう思う理由	
いつも飲んでいる薬やサプリメントの名前		
現在、体調面で気になること（例：ひざの痛み、のどの違和感等）		

●もしものときに伝えたいこと①

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

※もしものときに自分の考えが周りの人に伝わるように医療や介護についての考えを書いてみましょう。

病気の告知 について	<input type="checkbox"/> 病名や余命を告知してほしい <input type="checkbox"/> 病名のみ告知してほしい <input type="checkbox"/> 告知してほしくない <input type="checkbox"/> 家族に任せる <input type="checkbox"/> 分からない <input type="checkbox"/> その他 ()	
	今そう思う理由	
わたしの代わりにわたしの考えを伝えてくれる人について	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	[いる]にチェックした方のみ記入 それはどなたですか? ()
延命治療 について	<input type="checkbox"/> 可能な限り延命治療を受けたい <input type="checkbox"/> 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない <input type="checkbox"/> 苦痛を少なくすることを重視したい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> その他 ()	
	【してほしくない医療】 <input type="checkbox"/> 人工呼吸器・気管挿管・気管切開 <input type="checkbox"/> 心臓マッサージ・AED <input type="checkbox"/> 経鼻経管栄養 <input type="checkbox"/> 胃ろう（腸ろう） <input type="checkbox"/> 中心静脈栄養 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> その他の医療行為 ()	
	今そう思う理由	

終末期の「医療」について

豆知識



自分で意思の表示ができるあいだは、家族や友人など大切な人や主治医と今後受たい医療について話をすることができます。しかし、突然の病などで自分の意思が伝えられなくなったり、認知症などで判断する能力が落ちてしまい、自分の考えがうまく伝わらない場合があります。

可能であれば、元気なうちからどのような医療を受けたいか、または受けたくないかを信頼できる人と一緒に考えてみてはどうでしょうか。

○治療内容の一例

急に心臓が止まってしまった時

人工呼吸器・気管挿管・気管切開

- 自分の力で呼吸が不十分になった時に、機械で呼吸を補助する方法です。鼻や口から気管に管を入れたり、のどに穴をあけて管を通す方法があります。適宜、吸引が必要になります。



心臓マッサージ・AEDの使用

- 心臓が正常に動かず血液を送り出せない状態の時に胸骨を手の平で圧迫し、血液を循環させます。AEDは心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態のときに、電気ショックを与えて、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。



食事が食べられなくなった時

経鼻経管栄養

- 鼻の穴からチューブを挿入して胃や腸まで通し、栄養を注入する方法です。大きな手術は必要ありませんが、鼻から胃までチューブを挿入したままの状態です生活することになります。チューブの定期的な交換が必要になります。胃ろうより誤嚥性肺炎になる可能性が高いと言われています。



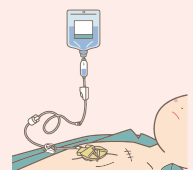
胃ろう(腸ろう)

- 手術を行い、腹部や胃に穴をあけてそこからチューブを通して栄養を注入する方法です。経鼻経管栄養に比べると違和感や不快感は少ないと言われています。手術や定期的なカテーテルの交換が必要になります。経鼻経管栄養より感染する可能性が高いと言われています。



中心静脈栄養

- 十分な水分や薬を口から摂れなくなった時に、心臓近くにある太い静脈に水分や栄養等を補う高カロリー輸液を点滴で補給する方法です。カテーテルではなく、CVポートという器具を皮膚の下に埋め込み、その部位の皮膚の上から針を刺して輸液を入れる場合もあります。



点滴

- 十分な水分や栄養が口から摂れなくなった時に静脈等に針を刺して補給する方法です。一時的な脱水や電解質の補給にも使われます。長期的な栄養管理としては不十分です。数日で針を差し替える必要があります。



●もしものときに伝えたいこと②

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

介護を
お願いしたい
人について

- できるかぎり家族にお願いしたい
- 友人や知人にお願いしたい
- ヘルパーなど介護の専門職の人にお願いしたい
- 家族の判断に任せる
- その他 ()

具体的にお願いしたい人がいれば名前と続柄を記入してください

名前

続柄

今そう思う理由

人生の
最終段階で
過ごしたい
場所について

- 自宅で過ごしたい
- 施設で過ごしたい
- 病院で過ごしたい
- お任せする (誰に：)
- 分からない

今そう思う理由

費用
について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
- 保険に入っている
保険会社名：
保険商品名：
- 家族の判断に任せる
- その他 ()

今そう思う理由

●もしものときに伝えたいこと③

記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

<p>最期を迎える時に会いたい人・連絡をしてほしい人について</p>	<p><input type="checkbox"/>いる <input type="checkbox"/>いない <input type="checkbox"/>分からない</p>
<p>葬儀について</p>	<p>[いる]にチェックした方のみ記入 それはどなたですか？（連絡先や関係性も記入してください）（複数可）</p> <p><input type="checkbox"/>契約・予約はしていない <input type="checkbox"/>契約・予約をしている 業者名： 連絡先：</p> <p>どのような葬儀を望みますか</p> <p>葬儀の際に参列者へ伝えたいこと・流してほしい音楽・歌</p>
<p>遺言書について</p>	<p><input type="checkbox"/>作っていない <input type="checkbox"/>作っている 保管場所：</p>
<p>お墓・納骨について</p>	<p><input type="checkbox"/>ない <input type="checkbox"/>ある お寺・場所：</p>



記入日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

家族や友人など大切な人に伝えたいこと（健康、医療、介護など）

その他、メモ

～書き終えた今、確認しておくこと～

○「あなたが大切だと思うこと」は書き終えていますか？

はい ・ いいえ

○ノートの置き場所は伝えてありますか？

はい ・ いいえ

伝えた人の名前：



社会福祉法人 昭徳会
特別養護老人ホーム

あん りゅう そう
安立荘

介護のご相談
承ります



入所申込
随時受付

ショートステイ



みよし市打越町山ノ神60番地

☎ (0561) 32-0115

e-mail: anryu@syoutokukai.or.jp



社会福祉法人 **翔寿会**

明日のゆとりと新しい福祉を

ケアハウス 寿睦苑

老人デイサービスセンター えんどう

ヘルパーステーション かぼちゃ

居宅介護支援事業所 さといも

きたよし地域包括支援センター

みよし市福谷町寺田4番地

0561-33-0789

<http://www.shoju.com/>



特別養護老人ホーム・グループホーム・ショートステイ

入居申込受付中

特別養護老人ホーム

入居一時金

0円

一時金や保証金は
必要ありません。

24時間365日

安心安全の介護サービスを
提供いたします。



社会福祉法人
おかざき福祉会

みよしの里

☎ 0561・34・9933

みよし市三好町八和田山1-8番地



発達障がい、うつ、不安パニックなどに対し
呼吸法を取り入れなるべく薬を使わない治療を目指しております。

はしたにクリニック

〒470-0226みよし市西一色町東25

TEL:0561-33-5380

児童、思春期、大人

対象、知能検査実施

コンサータ処方可

詳細はホームページで

ご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:30-13:00	●	●	-	●	●	▲	□	-
16:00-19:00	●	●	-	●	●	▲	-	-
▲：9:00-12:30、14:00-18:00、17-21、4日曜9:00-13:30 祝日：9:00-12:30、14:00-18:00、17-21日曜、祝日								

このページは、財源確保のため有料広告を掲載しています。

広告についてみよし市が推奨するものではなく、この内容に関する問い合わせは直接広告主にお願いします。

特別養護老人ホーム
グループホーム・ショートステイ

きらめき みよし

経営理念
「すべてのひとに愛情を持って接する」



❖ 事業内容

- 特別養護老人ホームきらめきみよし (ユニット型定員29名)
- グループホームきらめきみよし (ユニット型定員18名)
- ショートステイきらめきみよし (ユニット型定員10名)

❖ 所在地 〒470-0226 愛知県みよし市西一色町神田80

❖ TEL 0561-56-3552 (電話窓口10:00~17:00)

❖ FAX 0561-56-3553

❖ ホームページ www.eiyu-kai.or.jp

検索 永熊会きらめき





みよし市版エンディングノート

令和4(2022)年2月

作成：みよし市在宅医療・介護連携対応施策作業部会

みよし市役所 福祉部 長寿介護課

〒470-0295 愛知県みよし市三好町小坂50番地

電話：0561-32-8009 FAX：0561-34-3388

