

# これからの生活に備えよう

～人生100年時代、要介護状態にならない予防だけでなく、要介護状態や認知症になっても安心して暮らせる備えをしよう～

## 考える

### これからの過ごし方を考えてみよう！

自らが望む人生の最終段階における生活や医療・介護のことについて、前もって家族や医療・介護従事者と繰り返し話し合っ、今後の過ごし方について考えてみましょう。

- ・「趣味を楽しみながら暮らしたい。」や「今の家で友人とお茶を飲みながらゆっくり過ごしたい。」などの望む生活を考えましょう。
- ・「医療や介護をどこで、どのように受けたいか」などについて話題にしてみましょう。

※詳細は、22・23ページをご覧ください。

## 取り組む

### からだの機能を維持しよう！

自分が望む生活を送るためには、健康に過ごすことが大切です。健康習慣をはじめてみてはいかがでしょうか。そのためには、健診などで自分の身体を知るところから始めましょう。

- ・適度な運動をしましょう。
- ・地域での役割やボランティアなどで活動してみましょう。
- ・仲間と集まって趣味などを楽しみましょう。
- ・健診を利用して、自分の身体の状態を知りましょう。

### 家での過ごし方を工夫しよう！

要介護状態となることを防ぐために、転倒しにくいよう住環境を整えたり、認知機能の低下に備えて工夫するとよいでしょう。

- ・手すりの設置、段差の解消などを検討してみましょう。
- ・暗いところには照明を設置しましょう。
- ・敷物にすべり止めをつけるなどの工夫をしたり、床に物を置かないようにしましょう。
- ・予定はカレンダーに書き込むなどの習慣を作りましょう。
- ・引き出しには、中に何が入っているか張り紙をしてみましょう。

## 整える

### 信頼できる医療者となつなろう！

健康で自分らしく暮らすためには、医療との付き合いは切っても切れない関係です。自分が信頼できる医療専門職を見つけましょう。

- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を作りましょう。
- ・足腰が弱ったり、物忘れが出てきたらかかりつけ医に相談しましょう。
- ・歯やお口の健康、飲み込みが悪くむせるようになったなどの心配なことがあればかかりつけ歯科医に相談しましょう。
- ・薬の管理などは、かかりつけ薬局をひとつ決め、複数の医療機関でもらった薬について相談しましょう。

## つながる

