

米沢版エンディングノート



おしょうしなノート



おしょうしなノートは、住み慣れた地域で、自分らしく生きて逝くために、一人ひとりの人生を振り返り、そして先を見つめるきっかけになるようにと作成したノートです。

将来の変化に備えて、地域、お世話になった方々、ご家族、自分に“おしょうしな”の気持ちを添えて、今の気持ちを書いてみませんか。



米沢市マスコットキャラクター直江兼続／かねたん& 上杉景勝／かげっちさま、
お船の方／おせんちゃん＋前田慶次／けーじろー © aki okano

はじめに

人生の最終段階は誰にでも訪れます。まだ先のことだけど、元気な今だからこそじっくり考えられることかもしれません。いつかはやってくる最期のときを、自分らしく迎える。それは“最期まで自分らしく生きる”ことにほかなりません。

自分らしい暮らしが続けられるか、どのような選択が自分らしいか、これから起こりうることに思いを巡らせながら、備えておきましょう。



目 次

1. 医療・介護のサポートを知っておこう 2
2. 自分らしい暮らしを続けるために 3
3. わたしのこと 8
4. わたしの歩み 11
5. 年金・財産について 13
6. もしもの時のために 15
7. わたしの人生が終了したら 17
8. もしもの時の連絡先 18
9. メッセージ(伝えたいこと) 19
10. 地域包括支援センター 20

1. 医療・介護のサポートを知っておこう

在宅医療・介護を支えてくれる人たち



医療・介護の相談窓口

◆心身のことで心配になったら

- ・かかりつけ医がいる方は、病院や診療所の医師にご相談ください。
- ・かかりつけ医がいない方は、地域包括支援センターにご相談ください。
 - ・地域包括支援センター ☎ (P20 参照)

◆介護や支援が必要になったら

米沢市高齢福祉課や地域包括支援センターにご相談ください。

・要介護(支援)認定受けていたら・・・

ケアマネジャー(地域包括支援センターや居宅介護支援事業所)が介護サービスの利用にあたり、ケアプラン作成やサービス事業者との連絡調整などを行います。

- ・米沢市高齢福祉課 ☎ 22-5111(代表)
- ・地域包括支援センター ☎ (P20 参照)

◆今後の生活が心配になったら

米沢市高齢福祉課や地域包括支援センターにご相談ください。

介護保険サービスだけでなく、高齢者の総合的支援・各種相談に応じています。



2. 自分らしい暮らしを続けるために

◇考えておきたいこと

もしものとき、どこで最期を迎えたいですか、誰に看取ってほしいですか。病状が悪化したとき、どんな治療を望みますか。いろいろな選択肢があります。ご家族や信頼できる人などと話し合いながら、自分の望む形をイメージしてみませんか。



どこで



たとえば

○ご自宅

○病院

○介護施設

医療の進歩やチームケアの充実により、多くの場合、最期までご自宅で過ごせます。ご自宅という人も、病院や介護施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。自分自身の考えで最期を迎える場所を選ぶことができます。



誰に



たとえば

○配偶者

○子供・孫

○その他の
親しい人

配偶者やご家族、親戚、親しい友人など、最期のときに看取ってほしい人たちを考えておきましょう。

どのような



たとえば

○緩和ケア

○延命治療

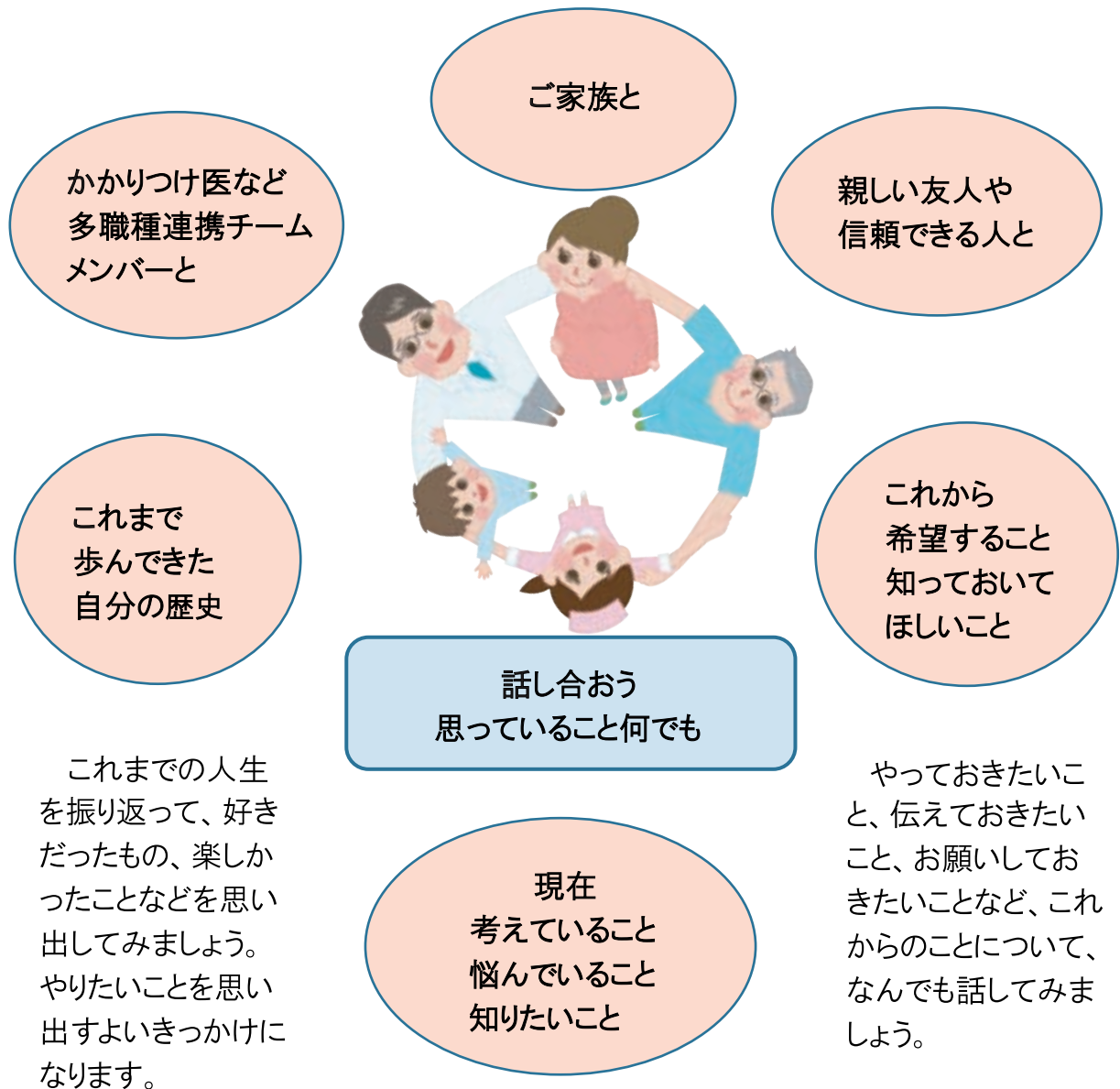
○自然な
経過で

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが強くなってしまったり、ということが、起きないとも限りません。延命治療といえば人工呼吸器を想像しがちですが、実際はそれに限りません。もしものときに備えて、考えをまとめておくことが大切です。



◇話しあうことで想いが共有できる

最期まで自分らしく暮らすために、これまでどんなふう生きてきたか、これからどのように生きていきたいか、ご家族や親しい友人、信頼できる人たちに話してみよう。語り合うなかで新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、想いを共有することができます。



療養やそれ以外の
ことでも、自分の
想い、不安や疑問
気になることなど、
なんでも話してみ
ましょう。



◇どのような治療を望みますか？

～元気なときから考えておきましょう～

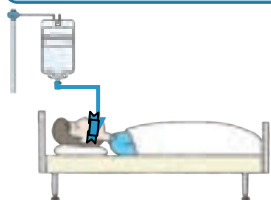


※在宅療養での積極的な治療・処置としては、次のような種類があります

※在宅療養とは、病気や心身の障がい等のため、通院が困難となった際に、医療や介護従事者などが、自宅や有料老人ホームなどの「暮らしの場」に訪問して行う医療や介護のことです。

○口から食べられなくなった場合

経鼻経管栄養



鼻から胃(または腸)まで管を入れて、流動食や水分を補給します。

胃ろう

胃に直接栄養を補給します。お腹に小さな切り口を作って、胃までトンネルの管を取り付けます。これを通じて胃に直接流動食を注入します。

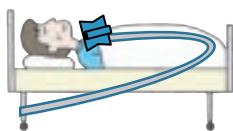
点滴



血管を通して、水分や栄養分を補給します。長期にわたる場合は、首などの太い血管から中心静脈注射を行うこともあります。

○呼吸が止まった場合（人工呼吸器）

気管切開



挿管チューブ(くだ)を、口もしくは鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎます。緊急の場合に行われる行為なので、長い期間、人工呼吸器が必要な場合は、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器をつなぎます。

○苦痛(心と体の辛さ)をとる治療

苦痛はほとんどの場合、色々な方法で除去することができます。かかりつけ医と相談しながら、その人に合った方法が選べます。



◇延命治療等について

特に延命治療※について、十分に話し合っておきましょう

延命治療※とは、疾病の根治ではなく、延命を目的とした治療のことです。生命予後不良で根治が見込めない患者に対し、人工呼吸器や輸液などによって延命を図ることを目的とします。

延命治療について、ご自分の希望を伝えることは、望まない治療を避けるためにとても重要なことです。

医師などから十分な説明を受け、ご本人がしっかりと理解したうえで、意思決定することが望まれます。

確かな判断力のある元気なうちに、ご本人とご家族がよく話し合っておくことが大切です。

ご家族がいらっしゃらない人も、かかりつけ医・ケアマネジャーなどの専門職の方、親しい友人や信頼できる人などと話しておいてはいかがでしょうか。



救急車を呼ぶことの意味は……

救急車を呼ぶということは、命を助けてほしいということです。搬送された医療機関で、ご本人の望まない延命治療がなされる可能性もあります。

かかりつけ医や訪問看護師などによく話し合い、いざというときの対応を決めておくことが重要です。

延命治療を望まないからといって、救急車を呼んでいけないということではありません。



◇伝えることは大切

話し合い、想いを共有することはとても大切

なぜなら、ひとりで心にしまっておいては、何も伝わらないからです。これから万が一、認知症になったり、意思表示ができなくなるような事態があったとしても、いつも語り合い、想いを伝えあっている、そのときにご家族や周囲の人が、ご本人の意向を尊重した選択をすることができます。考えたこと、話し合ったことをノートなどに書きとどめておくことは大切です。



おしょうしなノートを活用して自分の考えを整理してみましょう

おしょうしなノートは、わたしのプロフィール、家族のこと、誰かに教えてあげたいこと、医療・介護について、伝えたいことなどを記載しておく、自分についての覚え書きです。

様々のことをメッセージとして、残しておくことができるため、自分を見つめ直すきっかけとして、ご家族や信頼できる人と話し合ったことを共有する時などにご活用下さい。

ご家族や信頼できる人と話し合いながら書きましょう

書けるところだけ書きましょう

定期的に見直しましょう

おしょうしなノートはいつでも考えを変えることも書き直すこともできます。話し合ったこと、ノートに記したことが最終決定ではありません。いつでも修正、追加することができます。

◆書けるところから書いてみましょう。



◇今のわたしのプロフィール

ふりがな 氏 名		性別	男 / 女
生 年 月 日	大正・昭和・平成 年 月 日 生		
本 籍 地			
現 住 所	〒 ー		
電 話 番 号			
携 帯 番 号			
緊急連絡先	名前 _____ 関係 _____		
	住所 _____		
	電話番号 _____		

●その他

血液型 (Rh)	型(Rh)
持病	☐ あり ☐ なし 病名:
アレルギー	☐ あり ☐ なし アレルギー物質:
常備薬	☐ あり ☐ なし 薬品名:

健康上の留意点など

◇わたしの健康状態等

●既往歴



病 名	期 間	治療した病院など
	～	
	～	
	～	
	～	

●かかりつけの医療機関 ※主治医にチェック☑を入れて下さい

病院名	診療科	担当医師名	連絡先	備考
		☐		
		☐		
		☐		

●かかりつけの歯科医院

かかりつけ歯科医院	医院名 連絡先
-----------	--

●かかりつけの薬局

かかりつけ薬局	薬局名 連絡先
---------	--

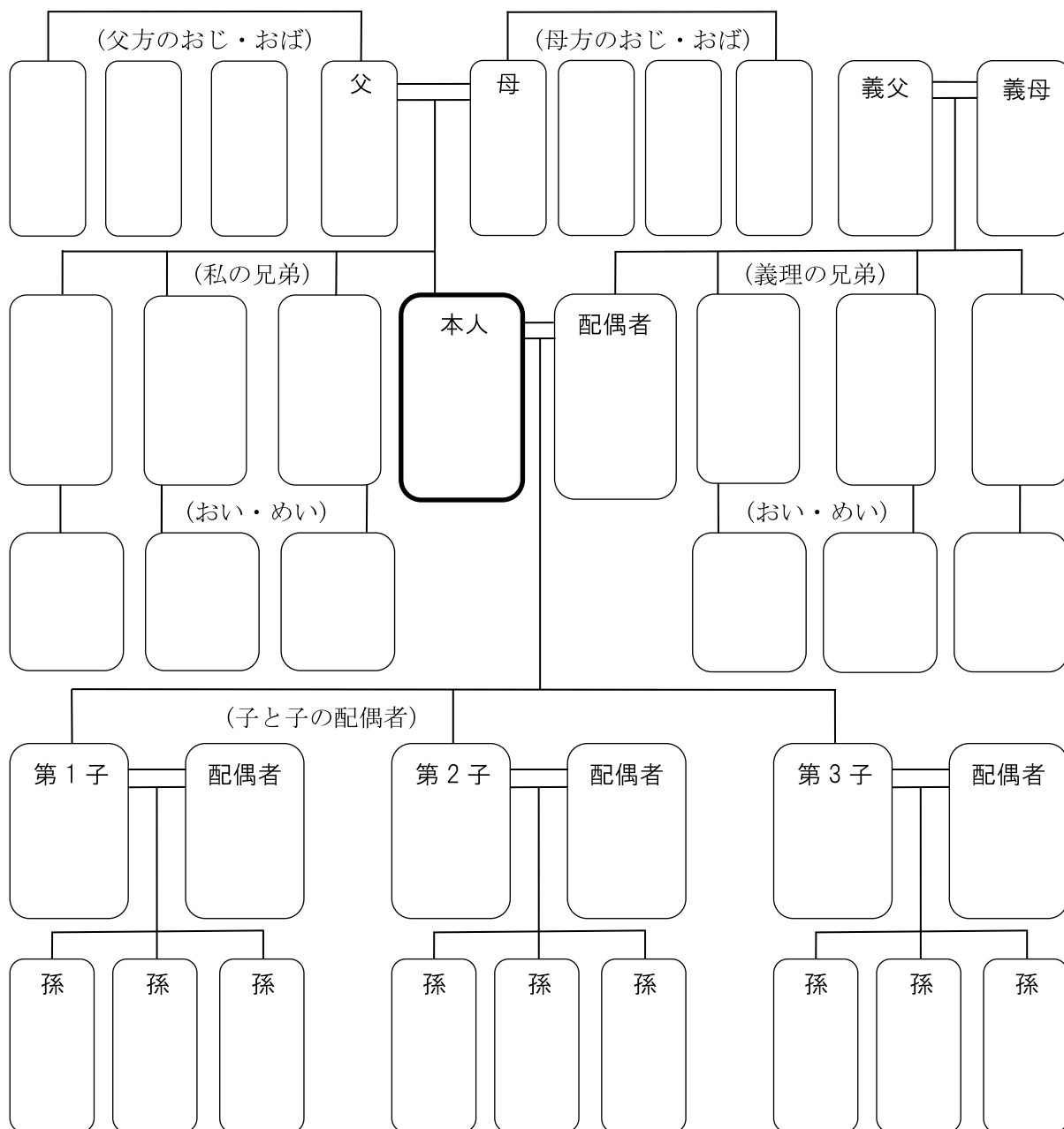
●サービス利用状況等

訪問看護ステーション	事業所名 連絡先
居宅介護支援事業所等 (地域包括支援センター)	事業所名(地域包括支援センター) 連絡先
	担当ケアマネジャー

◇家族・親族のこと

記入日 年 月 日

【わたしの家系図】



※必要な部分を書いて下さい。また、同居家族を  で囲んで下さい。

【連絡先】 名前欄に①、②と記入し、下記に連絡先をお書き下さい。

氏 名	関 係	住 所	電話(携帯)番号
①			
②			

4. わたしの歩み

◇学歴・職歴

年 月 日	小学校卒業
年 月 日	中学校卒業
年 月 日	高等学校卒業
年 月 日	
年 月 日	入社
年 月 日	退社
年 月 日	入社
年 月 日	退社
年 月 日	

◇思い出に残るエピソード等

年 月 日	出来事や思い出

◇誰かに教えてあげたい私のこと

記入日

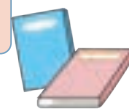
年

月

日

気をつけていること

趣味、特技など



好きな食べ物・飲み物、言葉、音楽、色など



大切にしていること、大切にしているもの



※大切にしているペットなどについては、誰に引き取ってもらうか決めておきましょう。

やってみたいこと、行ってみたいところ、会ってみたい人など



5. 年金・財産について

■年金 □公的年金 □企業年金 □個人年金など

年金の種類	番 号	連絡先

■保 険 □生命保険 □年金保険 □傷害保険 □火災保険など

保険会社名	種類	証券番号	契約者名	受取人
			被保険者名	
TEL				
TEL				
TEL				
TEL				

■預貯金

金融機関名	種類	口座番号	口座名義	備考

■不動産(土地・家屋)

名称等	種類	所在地	名義	備考
		TEL		
		TEL		

■その他の財産(株式・有価証券・会員権など)

名称等	種類	所在地	名義	備考
		TEL		
		TEL		

■マイナスの財産(借入金・債務証券・ローンなど)

借入先等	内容	所在地	備考
		TEL	
		TEL	
		TEL	

- ここに記載されたものは、法的効力はありません。
正式な手続き(公証役場への申請)が必要となります。



6. もしもの時のために（不慮の事故や病気におそわれた場合）

◇ 医療について

記入日		年 月 日	年 月 日	年 月 日
病名告知		希望する 希望しない	希望する 希望しない	希望する 希望しない
治療内容 ・希望するところに○をつけて下さい ・P5 参照	口から食べられなくなったらどうしますか？	経鼻経管栄養 胃ろうなど	経鼻経管栄養 胃ろうなど	経鼻経管栄養 胃ろうなど
		点滴 中心静脈注射	点滴 中心静脈注射	点滴 中心静脈注射
		自然に任せる	自然に任せる	自然に任せる
	人工呼吸器	希望する 希望しない	希望する 希望しない	希望する 希望しない
	苦痛をとる 治療	希望する 希望しない	希望する 希望しない	希望する 希望しない
なぜ、上記を選んだのですか？ （記入例）色々な機器をつけてまで生きたくない。				
献 体		登録している 登録していない	登録している 登録していない	登録している 登録していない
話し合ったメンバーを記入下さい				
わたしの キーパーソン （決定者）	氏 名 続 柄 住 所 連絡先等			

・在宅医療については、かかりつけ医(主治医)に相談しましょう。

◇介護が必要になったら

記入日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
介護が必要になったら相談する人はいますか →いいえと答えた方は、地域包括支援センターへ P20参照	は い いいえ	は い いいえ	は い いいえ
→相談する人はどなたですか (お名前・事業者名など)			
介護が必要になったら生活したい場所がありますか	は い いいえ	は い いいえ	は い いいえ
→生活したい希望の場所はどこですか(自宅・施設名等)			
介護費用の負担について、 あてはまるものに○をつけて 下さい	・貯金で負担する ・年金で負担する ・家族に負担してもらう	・貯金で負担する ・年金で負担する ・家族に負担してもらう	・貯金で負担する ・年金で負担する ・家族に負担してもらう
そのほか希望すること			

◇成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症、精神障がいなどの理由で、判断能力が十分でない方の権利を守る制度です。

制度には大きく分けると、法定後見制度(すでに判断能力が不十分な方に)と任意後見制度(将来の不安に備えたい方に)の2つの制度があります。

成年後見制度の利用 を考えていますか 	・はい ・いいえ ↓ 代理人となるべき人がいる (受任者の氏名)
---	--

※成年後見制度については、高齢福祉課に相談しましょう。

7. わたしの人生が終了したら

記入日

年

月

日

病院で死亡した場合、自宅に帰りたい ・はい ・いいえ	
お 葬 式 は	・葬儀場でしたい ・自宅でしたい
	・たくさんの方に参列してほしい ・密葬(近親者のみ)にしたい
	個性的にしたい(音楽葬・無宗教葬など) ・はい → どのようにしたい ・いいえ
ひつぎ 棺と一緒にに入れてほしいものがある 入れてほしい物 ・はい ・いいえ	
遺影用の写真を用意している ・はい ・いいえ	
ほかに決まっていること、希望、変更等がありましたらお書きください。 (飾って欲しい花・写真の場所など)	



8. もしもの時の連絡先



連 絡 表

NO	名前	住所	電話番号 FAX 番号	続柄	備考
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

9. メッセージ(伝えたいこと)

夫、妻へ

兄弟、姉妹へ

子どもたち、孫たちへ

友人、お世話になった人へ



10. 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは・・・高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。米沢市では現在4ヶ所設置されております。
※下記センターの間の総合調整・支援を行う基幹型地域包括支援センターとして、米沢市地域包括支援センター(米沢市金池 5-2-25 米沢市役所 ☎22-5111)があります。

成島園地域包括支援センター

(特別養護老人ホーム成島園内)
米沢市広幡町成島 2120-5 TEL37-6667

【北地区】

春日1～5丁目	窪田町窪田	広幡町京塚
金池1～8丁目	窪田町小瀬	広幡町成島
鍛冶町	窪田町東江股	六郷町桐原
川井小路	窪田町藤泉	六郷町轟
栄町	窪田町矢野目	六郷町長橋
桜木町	広幡町大沢	六郷町西江股
立町	広幡町沖仲	六郷町西藤泉
下小菅	広幡町小山田	六郷町一漆
中田町	広幡町上小菅	

サンファミリア米沢地域包括支援センター

(介護老人保健施設サンファミリア米沢内)
米沢市塩井町塩野 520 TEL26-8170

【中地区】

駅前1～4丁目	門東町1～3丁目
大町1～5丁目	相生町
城北1～2丁目	徳町
中央1～7丁目	塩井町塩野
東1～3丁目	塩井町宮井
松が岬1～3丁目	大字塩野
丸の内1～2丁目	

おいたまの郷地域包括支援センター

(特別養護老人ホームおいたまの郷内)
米沢市大字下新田 28 TEL 36-0363

【東地区】

下花沢1～3丁目	万世町梓山
花沢町1丁目	万世町立沢
東大通1～3丁目	万世町堂森
花沢町	アルカディア1丁目
万世町牛森	大字赤崩
万世町片子	大字浅川
万世町金谷	大字梓川
万世町刈安	大字板谷
万世町桑山	大字大小屋
	大字大沢
	大字上新田
	大字川井
	大字木和田
	大字下新田
	大字関根
	大字竹井
	大字長手
	大字花沢
	大字三沢

米沢市社会福祉協議会地域包括支援センター

(米沢市すこやかセンター内)
米沢市西大通 1-5-60 TEL 24-4165

【西地区】

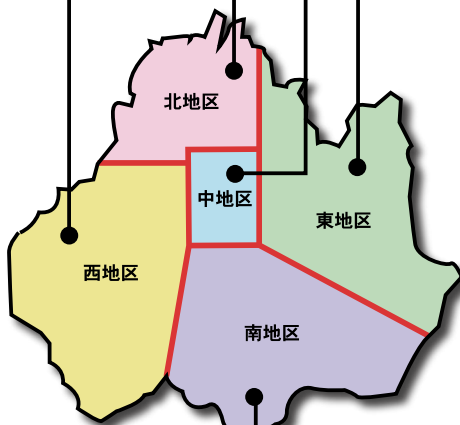
御廟1～3丁目	堀川町
城西1～4丁目	大字入田沢
舘山1～6丁目	大字神原
成島町1～3丁目	大字口田沢
西大通1～2丁目	大字舘山
矢来1～3丁目	大字吹屋敷
林泉寺1～3丁目	大字梁沢
赤芝町	
小野川町	
木場町	
笹野町	
信夫町	
舘山矢子町	
遠山町	
直江町	
吹屋敷町	
古志田町	

米沢市社会福祉協議会地域包括支援センター

(米沢市すこやかセンター内)
米沢市西大通 1-5-60 TEL 24-4165

【南地区】

泉町1～2丁目	笹野本町	大字関	大字南原猪苗代町
太田町1～5丁目	諸仏町	大字関町	大字南原笹野町
城南1～5丁目	杉の目町	大字立石	大字南原新町
通町1～8丁目	直江石堤	大字綱木	大字南原横堀町
福田町1～2丁目	大字笹野	大字福田	
本町1～3丁目	大字大平	大字芳泉町	
吾妻町	大字李山	大字南原石垣町	



メモ欄





米沢市マスコットキャラクター 直江兼続／かねたん & 上杉景勝／かげっちさま、
お船の方／おせんちゃん、前田慶次／けーじろー＋ 真田幸村／ゆきぼう © aki okano

おしよしなノートが皆様のこれからの人生設計の一助になれば幸いです。

米沢市在宅医療・介護連携支援センター



おしょうしなノート

発行日：令和3年7月(第1版)

令和5年7月(第2版)

令和6年11月(第3版)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

米沢市在宅医療・介護連携支援センター
(三友堂病院 総合患者支援センター内)

〒992-0033

米沢市福田町2-1-55

電話：0238-24-3708

FAX：0238-24-3781