

Step 7 私の老後はこんな風に考えています



こんにちは エンディングノート・ナビゲーターの江本です。

今回のテーマはズバリ【老後】と【介護】です。エンディングノートの中でも、最も重要なテーマだと私は考えています。このテーマをただ漠然と考えていては大変な老後の生活にもなりかねません。

辛い決断をお願いすることもありますがあくまで現実的に自分の老後や介護について、一度真剣に向き合ってみませんか？

ガンなどの命にかかわる病気になった時はどうして欲しいですか？

「最近はすぐに本人に告知する？」

とも聞いていますが、やはり最初は家族に知らせることも多いと思います。その時、家族はあなたに対してどう接すればよいのか？ あなたの考え方や覚悟も伝えておきましょう。

介護についてのあなたの考えはどうでしょうか？

あなたが高齢になり、身体も不自由になってきた時

どこで？ 誰に？ どんな風に？ 介護を受けたい とお考えですか？

- ・自分で暮らしていけるが介助もして欲しい。
- ・重い障害が出てきたのでしっかりした介護をしてほしい。
- ・認知症などを発症してしまった。

介護にも色々な段階がありますから、その段階によってお願いすることも変わってきます。

介護には意外とたくさんのお金が必要になります。

「私の老後は施設にでも入りますから大丈夫です！ご心配なく！」と気軽におっしゃる方もいます。

しかし、その方に介護施設に入るためのお金の説明をすると顔が青ざめていました。

介護にはお金がかかるのが現実です。そのお金はどこから賄いますか？

年金？貯金の切り崩し？あるいは処分できる財産があればそれを換金化するというのもあります。※

※ できれば早めの換金化をお勧めします。

現実的な問題としてお金のこともきちんと伝えておくことも大事です。

あなたの介護のために銀行口座から引き出したお金であっても、他の子供たちから「勝手に親の金を引き出して使い込んでいる！？」せっかく献身的にあなたを介護してくれている人がそんな風に勘違いでもされたら、それこそ可愛そうですね。

万一、あなたが認知症でも発症したら・・・財産を処分するのは本当に大変わずらわしい時間と費用がかかります。また私の体験上、換金化においていろいろ他の人から余計な意見が出たりしてまとまらないことも多いです。

介護には大変な労力がかかります。



私が母の介護で実感したこと。それは介護って本当に大変だ！ということです。

頭では理解していたのですが、いざ現実になると・・・それは本当に大変でした。

金銭的な問題だけでなく、時間的な問題も大きかったです。生活のすべてが介護を中心としたライフサイクルになってしまうのです！

仕事・家庭・子育てなどを犠牲にしてまでも、介護を優先していくことにはかなりの精神的ストレスが生まれてしまいます。

介護を受ける年齢の人の子供たちは、おそらく仕事も家庭ももっていて、自分達の生活に追われています。

そこに介護という重荷を背負うことは本当に大変なのです。また、介護はいつ終わるかわからない長丁場になります。まるでゴールの見えないマラソンみたいなもの？！そう私自身は感じてしまいました。

「いつまでこの介護が続くのか？」正直 かなり精神的にもきつい時期もありました。

そんな大変な苦勞をかけることになる介護をしてくれる人への感謝の気持ちをどう伝えてあげるか？

遺産分割で介護の苦勞に報いてあげる。毎月 なにかしらのお礼をあげることにする。

いろいろな感謝の気持ちを表すこともできるでしょう。これもぜひ考えてあげてください。

どこで介護を受けたいですか？

あなたが介護を受けたいと考えるのは

- ・ 自宅？
- ・ 介護施設？

しかし、これも要介護度の状況で変化してきますから段階別に考えておくべきだと私は考えています。

ですから、段階別に介護のお願いの仕方も変わってきます。

長年 住み慣れた我が家で介護を受けるのが一番だとは思いますが、意外と古いお家は介護に適していないことも多いです。

※私の母も古い戸建てで、車椅子も家に入らず、玄関には大きな段差が・・・ 母を介護のベッドから玄関先の車椅子まで移動させるのには大変でした。

病院へ行くのも一苦労…（汗）

小さな段差で転倒して、骨折などの大怪我になってしまう？そんなことも珍しくありません。

早めにバリアフリーのリフォーム工事や思い切って引っ越すことも選択肢に入れてみてはいかがでしょうか？

介護施設も母の時に見学に行きました。

その中には

「とてもこんなところにお母ちゃんを入れることはできない！」なんて思うところもたくさんありました。

やはりきちんとした介護サービスを受ける為にはそれなりの介護施設を選ぶ必要性があるのを実感しました。

自分の親が、人間としてではなく物のように取り扱われたら・・・子供として非常に悲しくなります。

※ 「じゃあ自分で面倒みれば？」といわれると反論もできません。難しい問題です。

以上のことを考慮して、エンディングノート「私の老後がこんな風に考えています」を作成してみましょう