

永澤家 「鐵男と孝恵」

これからの20年
(エンディングノート)

鐵男・・・80歳

孝恵・・・79歳

作成 平成31年1月31日



我が人生の歩み

- 孝恵に感謝したい
 - ⇒ 息子二人を立派に育て上げてくれたこと
 - ⇒ 楽しい人生を送れたこと
- 60歳まで ⇒ 会社人間として活躍
会社にも 感謝
- 80歳まで ⇒ 地域へのボランティア活動
仲間にも 感謝
- 100歳まで ⇒ 夫婦仲良く100歳に挑戦

日本の現状

「人生100歳時代の到来」



永澤家のコンセプト

- ① 「夫婦二人で健康長寿」
- ② 「無理せずには人生100歳
に挑戦」
- ③ 転ばない
- ④ 身も心も美しくおしゃれする

夫婦二人で健康長寿の条件

- ①「夫婦在宅で老々介護」 ⇒ 楽しく暮らす
- ②「分相 応の生活 ⇒ 質素な生活」
- ③ もしも、事故や病気になった場合
 - ⇒ 救急車で病院に搬送し救急救命まで
 - ⇒ それ以上の延命措置はしない
- ④ 息子・嫁・孫には ⇒ 介護させない
- ⑤ どちらかが欠けたら ⇒ 介護施設に入居
(厚生遺族年金3/4の金額相応施設)

健康長寿の目標

- ◎ 持病と上手に付き合う
- ◎ 長生きの格言を実行する
- ◎ ボケないように努力する
- ◎ 転ばない(転ばぬ先の杖)

鐵男と孝惠の持病

◎ 鐵男の持病 ⇒ 糖尿予備群

* 血圧降下剤1日1錠服用

* 血糖値(HbA1c)7以下に努力する

* 体重を70kg以下に努力する

◎ 孝惠の持病 ⇒ 不整脈

* 体重を60kg以下に努力する



ボケ防止のための格言を実行

1・・・1日、1回排便する

10・・・1日、10人の友達と会う

100・・・1日、100の文字を書く

1000・・・1日、1000の文字を読む

10000・・・1日、10000歩を歩く

他人に迷惑をかけない

- ① 車の運転は「85歳」までとする
(86歳誕生日以降は運転しない)
- ② 90歳に到達したら、
一人暮らしもほどほどにして、要介護の
認定を受けて、年金の範囲で入所でき
る、介護老人保健施設に入る
大磯 幸寿苑を希望

葬儀とお墓

◎ お墓 ⇒ 富士霊園(御殿場市)

(自力で生前の購入する)

永澤家の分家13代として、子孫が永澤家のルーツをたどれるように石碑を残す

◎ お墓の管理 ⇒ 約1万円/年間

このお墓を継いだ者が管理すること

◎ 葬儀 ⇒ 家族葬 (生命保険の残金)

残りの人生を楽しみましょう

地域と町内の皆さん、今後ともよろしく

楽しく

仲良く

一諸に遊んでくださいね！！



介護保険施設の利用の手引き

要支援・要介護に認定されて、利用できる

① 申請→認定調査→審査判定→認定

② 在宅サービス

1) 訪問介護・訪問看護・訪問入浴・訪問リハビリ

2) 通所介護(デイサービス)

通所リハビリテーション(デイケア)

短期入所(ショートステイ)

③ 介護保険3施設(入所)

1) 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

2) 介護老人保健施設

3) 介護療養型医療施設

主な高齢者向けの住まい（民間施設）

- ① サービス付き高齢者住宅
- ② 有料老人ホーム
- ③ 養護老人ホーム
- ④ 軽費老人ホーム

値段も、ほどほどでコンパクトな、民間施設が開設されています。

小出地区包括支援センターに相談してください

一人で悩まないで、まずは相談してね！！

相談窓口は
お近くの、包括支援センター

小出地区の場合は
「小出地区地域包括支援センターわかば」

場所は ⇒ 小出コミセンの真向