

# 終活事典123

⑨

## 介護

健康なうちは、自分が介護を受けるなんて全く考えないと思います。健康のために食事や運動にも気を使っている。スト

### 誰に頼るか決めておく

レスもためないように上手に発散しているという人も多いでしょう。

誰だって介護を受けたとは思いません。家族も、自分の配偶者や親に介護が必要になるなんて想像できないと思います。だけど、介護は突然やってきます。

介護というと、認知症が進行したり、徐々に身体能力が低下したりするイメージが強いかもしれませんが、しかし、突然、脳梗塞になったり、転倒したり、あるいはがんの手術後など案外覚悟のないまま要介護状態になることは多いのです。

そんな時、誰が自分を世話してくれるか、考え

たことはありませんか？  
介護が必要になると、体が不自由になることもざることながら、日々の簡単な買い物や手続きも難しくなります。自分でできていたことが一つでも

できなくなったら介護の始まりといえるでしょう。

そんな時のために、元氣なうちから頼る人を決めてお願いしておく必要があります。大切な



イラスト/小林隆一 SHIMOTSUKI GRAPHICS

はコミュニケーションです。「家族だから当然してくれるだろう」という思い込みは大変危険です。なぜなら、面倒を見たくても見られない事情が相手にもあるかもしれないからです。もしかしたら、面倒を見るのが自分という認識を持つていないかもしれません。

介護が必要になったら、家族と疎遠になってしまったという悲しい結末が起きるかもしれません。そんなことが起きないように、あらかじめ介護に関して資金計画と同時に、誰に何をしてほしいのかを伝えておくことが大切です。

(終活アドバイザー・廣木智代)