

■■■ 元気なうちに整える ■■■

# ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2023年(令和5年)6月

## 第43号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

### 終活ははじめの一步 今をよりよく生きること、暮らすことを楽しみましょう

「終活」という言葉は、2009年に週刊朝日が造った言葉で広辞苑にはまだ掲載されていません。認知度も上がり「終活」をやってみようと思う方も多くなりましたが、実際に行動している方は少ないです。終活とは人生のエンディングを考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動です！具体的に、★財産の相続 ★介護・病気の告知や延命治療 ★葬儀や墓について意思表示や準備 ★生前整理(家の片づけ)などがありますが、何からはじめてよいのかわからないという声も多いのです。終活に興味を示すのは「家族に迷惑をかけたくない」と家族や大切な方への深い愛情です。また自分自身が後悔しないようにしたい…。「終活」何かやってみようと思っていた方、ぜひ一步を踏み出してみませんか？

### 身近なことから始められる 3 項目

#### 【家の中の危険を排除】

高齢者のケガや事故の多くは「家の中」での発生。ケガをしない暮らしを意識しましょう。断捨離などたくさんの物を捨てて整理することはいずれ必要ですが、まずは動線をふさぐものを片づけて、介護ベッドがすぐ置けるといった老前整理を目指しましょう。

#### 【財産の把握】

資産・財産がわからないと何かと不安が増えます。まず、銀行の通帳やカード類などすべて出して把握し、管理しきれぬ数に減らしましょう。終活のスイッチが入りやすくなります。元気なうちに財産を把握しておく、亡くなった後の相続時もスムーズです。

#### 【定期的な健康診断】

死ぬまで元気で人生を楽しむことができることは大切です。病気になるまい、重症にならないよう、自分の健康管理はしっかりとしましょう。食生活や運動習慣を意識し、定期的に健康診断を受けて、かかりつけ医をつけておくことをおすすめします。

65歳以上の方がケガをする場所の77%の方が「家の中」です！ケガから入院生活となり、心身共に病んでしまわれることも…家の中は快適に！



何からどうはじめて良いかわかりにくい「終活」。便利なツールとなるのが「終活エンディングノート」です。これからの未来を考え、今までの人生を振り返り、今の状況をしっかりと整理することができます♪

### □ 銀行の通帳やカードを全部出して整理してみましょう

今号は基本に戻り、「終活ははじめの一步」として身近なことから始められる3項目をまとめました。終活は多岐に渡り、いろいろ取り組むことがあります。何からして良いのか、なかなか一步が踏み出せませんよね。人によって終活の価値観やポイントも違ってきます。今回、取り上げた身近なことから始められる3項目は、すぐに取りかかれて、今をよりよく暮らすことにもつながっています。ちょっと気になっていたことを、自分やのこされる家族のために少しでもやってみませんか？終活を完璧にできている人はなかなかいないと思います。元気なうちにしておいた方がいいなあ、終活って前向きになって楽しいなあ…できることから“ゆるく”で構いません♪



「終活ノート」  
公式LINE