

## 第60回 新おりひめの会 開催 『更年期と生きる』

平成24年12月5日(水) 14:00~15:30  
 ~ 春日クリニック はるかぜホール ~



昨年は全6回にわたり更年期に関連した疾患・心の問題など様々なテーマを取り上げ、医療の立場から清田院長が講演するだけでなく、更年期と上手に付き合えるように運動と栄養面からのアドバイスも豊富に取り入れました。更年期シリーズの最終回『更年期と生きる』では、更年期の先にある老後を安心して迎えるために、今のうちにどんな準備をしておけばいいのか、どんな問題があるのか、介護の問題を絡めながら皆さんと考えていきました。



### 【平成24年開催の「おりひめの会」】

第55回	更年期と介護	H24.1.21
第56回	更年期と骨粗鬆症	H24.3.7
第57回	更年期と動脈硬化	H24.5.16
第58回	更年期とうつ	H24.7.7
第59回	更年期と女性ホルモン	H24.9.12
第60回	更年期と生きる	H24.12.5

第60回は、シリーズ最終回ということもあり、清田院長の講演の後、参加者と意見交換を行うというものでした。

更年期は、自分自身が不安定な中、親の介護や死に直面する時期であり、また、自分の老後について考え始める大切な時期です。今回は更年期を通して自分の生き方、最期の在り方までを考えるとという壮大なテーマで会が進行しました。

### 「どこで最期を迎えたいですか？」

日本の平均寿命は延びる一方、介護が必要となる年数も増え、女性は約12年間介護が必要になると言われています。最近社会問題として大きく取り上げられる認知症も増え続け、更年期世代の女性は、介護という面でも、自分の将来の認知症についても多くの不安を感じています。

死に関する話題では、自宅で最期を迎えたいと考える人が半数以上いるという内閣府の調査にふれました。「在宅での看取り」を支えている春日クリニックグループの事例を交えながら、「最期」の在り方を考えてみました。

### 自分で死をデザインする時代

後半は清田理事長も参加しての意見交換会。

家族の介護や自分の老後の不安など、何かしら悩みを抱えている方も多く、マイクを回すと皆さん涙ながらに話されました。

今、「終活」という言葉が流行っているように、元気な時から今後どのように生きて最期を迎えるのかを考えなくてはなりません。

「自分の死に方は自分で決める。でも、生きたようにしか死ねない」一人で考えず、時には身近にいる人に頼ることも必要です。

更年期は運動や栄養面でも予防や改善ができます。自分の体の状態を知り、更年期と上手く付き合いながら、本人も周りの人も笑って最期を迎えられるように、早い段階から準備を始めましょう！

