

人生の 仕舞い方



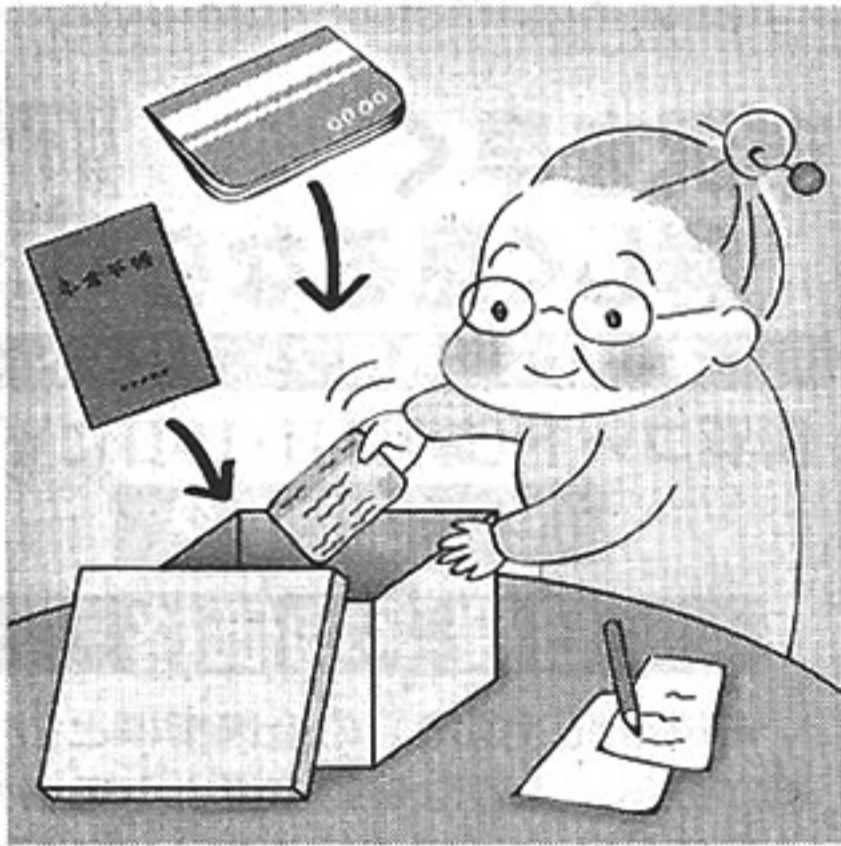
よりこ
武藤頼胡の

普段から気を付けておくと
良いことをお話します。

大事な物は、1カ所にまと
めておくこと。例えば、年金
手帳、保険証、通帳、マイナ
ンバーの分かる物、習い事の
連絡先やカード。他にも株な
どをされていたら、取引の分
かる物など。ただし、印鑑は
一緒にしないでください。

急に具合が悪くなって入院
した、というときに、誰かに

普段から気を付けること 大事な物は1カ所に



いろいろ頼むにしても説明を
しやすいし、家族にも見つけ
やすいからです。

また、メモ用紙で構わない
ので、次のことを書いておい
てください。

氏名、生年月日、血液型、
自宅住所、携帯電話の番号、
緊急連絡先（関係性も）、か

かりつけ医院とその連絡先、
既往症、現在かかっている病
気。そして救急時の搬送ルー

ルとして「私が意思表示でき
ない場合は次の方法で搬送し
てください」と書き、①かか

りつけ医療機関を優先②救急
隊に任せる③その他——など
自分の意思を書いておいてく

ださい。最後に自分が書いた
ものである証明のために、署
名と日付を入れます。

これを二つ作り、一つは冷
蔵庫の扉に貼る。もう一つは
財布の中に入れておく。これ

がいざというときに役立ちま
す。体調が悪くなったとき、
メモがあると救急車を呼んだ

際に、早く医療機関に搬送し
てもらえます。

自分の身を守るためにもぜ
ひ準備してください。

ちなみに、体調が悪い人に
出会った場合は「119」に

電話をかけ、救急車の要請で
あることを伝えます。今いる
住所を市区町村から言い、自

宅であれば世帯主を伝え、概
要「いつ、誰が、どうした」
を話してください。

1人暮らしが増えました。
みんなで助け合う時代です
ね。

（終活カウンセラー協会代表
理事）

（次回は26日付）