

～ 最期まで笑顔で過ごせる“健幸”なシマづくり ～

## 元気な時から考える “終活” ～ エンディングカードを活用しよう! ～

エンディングカードとは、自分に万が一のことがあったときに、伝えておきたい情報や、遺された人にとって必要なことをメッセージとしてまとめておくものです。  
たとえば、認知症になったときに、周囲の人が自分のことを理解してケアを行うことや、重篤な病気になり自分が判断できる状態にないとき、家族や周囲の人にとっての判断の指針となります。



徳之島3町では、関係機関の協力を得て、「徳之島版エンディングカード」を作成しました。どなたでもホームページからダウンロードでき、また、自分でアレンジして活用するのも自由です。

まず、書ける所から少しずつ書いてみましょう。できれば、ご家族や身近な人と話し合ってみましょう。

### <エンディングカード項目の一部>

#### 【医師からの重病の告知】

- ありのまま告知してほしい
- 病名は告知しても余命は告知しない
- すべて告知しない
- 家族の考えにまかせる

#### 【延命措置について】

- 延命治療を希望する
- 希望しない
- 苦痛の緩和は望むが延命のためだけの措置は希望しない
- 家族の判断にまかせる

ハッピー・\*エンド計画  
もしもとき笑顔でいられたらいい。



徳之島版エンディングノート掲載  
徳之島町公式ホームページ

<らし>福祉>地域包括ケアシステムの推進

<https://www.tokunoshima-town.org/kaigofukushika/tiikihoukatu.html>



◆「在宅ケア」という選択③～訪問歯科診療～◆

最近よく熱が出る

急に食べなくなった

いつもより元気がない

こんな時は、お口のなかに問題があるかもしれません。寝たきり等で、通院できない方のためにご自宅や、施設・病院等へ歯科医師、歯科衛生士が訪問いたします。



訪問歯科診療ができる歯科医院

■ 西田歯科医院

TEL 83-1188

FAX 83-1214

※通院時送迎有（要予約）

■ ふとり歯科医院

TEL 83-0418

FAX 83-0252

■ 天城歯科診療所

TEL 85-4833

FAX 85-4835

※通院時送迎有（要予約）

■ 大山歯科診クリニック

TEL 86-3330

FAX 86-3330

各歯科医院にて、電話にてご相談を受けた上で訪問等の調整をしています。また、日常の口腔ケアのご相談や、かかりつけ歯科医師がない場合などは、各町の保健センター及び地域包括支援センター、徳之島保健所へご相談ください。

■ 徳之島町保健センター ☎ 83-3121

■ 徳之島保健所 ☎ 82-0149

日ごろからの定期受診とお口の手入れ、口腔体操で元気を維持しましょう！

簡単 お口の体操で風邪予防 ～ あ・い・う・べ 体操 ～



毎日何度でも！  
子どもからお年寄りまで、  
口呼吸から鼻呼吸へ  
おすすめの体操！