

どうでしょう？今の生活を続けて重い病気にならずに死んでいけるでしょうか？

日本人の死因は、ガン、脳血管疾患、心筋梗塞、肺炎で約7割を占めます。ほとんどの方は苦しい死を迎えます。そのことを考えると死はそういうものということが言えるかもしれません。

老衰は3.8%ですが、この数字はある程度年を重ねた人が病気でなくなった場合も含まれますので病気にならず老衰で死ぬという実際の確率はもっと低いと言えます。

がんばれば必ず老衰になれるというものではないですが、生きているうちにできることをやっておくことで老衰に近づけると思います。

また、そのような健康意識を高くもつことで病気になる確率も低くなり、死ぬまでの間に苦しい思いをしないで済むことに繋がることと思います。

## 「終活」

終活とは「人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備を行うこと」です。

例えば、自分のお葬式やお墓について考えたり、延命治療の有無、財産や相続のこと、大切なものがどこにあるか、価値のあるものなど身辺整理をしておくといった内容です。これらを行うことで残された家族に迷惑をかけることも無くなり、また、安心して余生を過ごすことができます。

## 「エンディングノート」

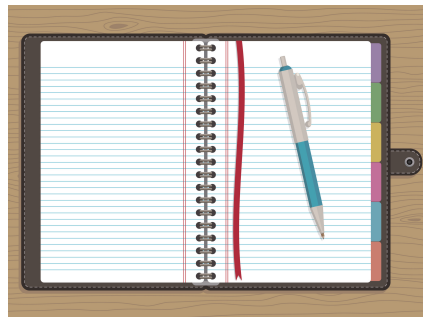
死ぬ間際の状態を書き記す。

今、死に方を考えることで、今の自分に足りないものが見えてきます。

例えば、「何歳まで生きたいか」、「死ぬ場所や雰囲気」、「まわりに誰がいるのか」。一般的なイメージのように家で家族に看取られながら静かに逝きたいのか？、それとも一人山奥で静かに逝きたいのか？

人によって幸せの定義は違い、老衰がベストな幸せの死に方！と決めつけることはできませんが、死ぬ際の状況を今のうちで考えておくのと何も考えないでこれから年数をただ重ねていくのでは違いが生じます。死ぬ間際に後悔なんてしたら天に上がれないかもしれません。

※書いたものを他人に読ませると否定されるかもしれません。見せずに机の中にしまっておきましょう。



## マッコウの食べ歩き：幸叶 すき焼き 500円

4、5年前から看板が目に入っていたのですが、看板が小さかったので行かずにいました。

昔はやってたけど今はやってないお店と思ってたのですが、友達いわく、あそこのすき焼きおいしいよと聞いたので行ってきました。そして、そのお味はあっさりで美味し～です。



場所はうるま市の 照間から安慶名向けの湾岸道路が終わって、エビの養殖場を越えて坂を上って200m～300m進んだ左側にあります。住宅街にあり、カフェのナンクルとパン屋のママの木のあいだくらいです。お店は住宅街の少し中に入った位置にあるのと看板が小さいので気づかないという人もいます。もしかかもしれません。「食堂幸叶」うるま市字具志川3030-1 TEL:090-3795-8543