

# 老後と移住

権利

家計

社会参加

できるだけ長く自宅で生活

家族の介護とケア

健康促進

## 権利

高齢になると、個人的および法律的な特定の事柄を事前に決めておくことが重要になってきます。病気になったり介護が必要になったり、また死亡した場合に何を行うかという備えを行っておけば、当事者も一緒に決めることができます。

### 事前指示書

事前指示書[Vorsorgeauftrag] (Vorsorgeauftrag) では決めごとを文書化します。事故に遭ったり病気になったり、あるいは高齢により自分でものごとを決められなくなったとき(判断不能)に有用です。事前指示書を通じて、信頼できる人や窓口で個人的な事柄を決めてもらうよう委任します。これは自筆の宣言または公証人によって行います。指示書では何を委ねたいのかを詳しく説明しますが、常時変更や取り消しができます。その後、児童・成人保護局[Kindes-und Erwachsenenschutzbehörde KESB] (Kindes-und Erwachsenenschutzbehörde KESB) が指示書の有効性を検査し、場合によって委任を行う人の利益を守るための対策を取ります。

### 代理権

代理権[Vollmacht] (Vollmacht) を用いると、自分に代わって個人や窓口でいろいろな用事を済ませてもらうことができます。代理権を得た個人や窓口はその人(全権委任者[bevollmächtigende Person]、bevollmächtigende Person)の名前で行動することができます。

事前委任書とは異なり、代理権は全権を委任するとすぐに有効になります。

代理権の委任は書面で行わなければなりません。委任する側は代理権の内容を常時変更したり取りやめたりできます。また、委任する人や窓口が行ってよいことを詳細に決めることができます。特定の任務用の特殊代理権[spezifische Vollmacht] (spezifische Vollmacht) や包括的代理権[Generalvollmacht] (Generalvollmacht) もあります。包括的代理権では、委任された人や窓口は法律で認められている用件をすべて取り扱うことができます。

代理権は通常、本人が死亡したり、判断能力[nicht mehr urteilsfähig] (nicht mehr urteilsfähig) が無くなったりすると消滅します。

### 生前の意志

生前の意志[Patientenverfügung] (Patientenverfügung) とは、後に自分で決定できなくなる場合に備えて、自身の意志を表しておくことをいいます。例えば、どの医療措置を受け、どれを拒否するのか、臓器の提供を望むのか、葬儀での希望は何かなどです。生前の意志には信頼のおける最低1人の人の連絡先を書いておくことが重要です。

## 遺書

法定相続では、亡くなった人のお金や所有物を誰が受け取るかについて定めています。ここで定められていることと異なる相続を望む場合は、遺書[Testament] (Testament)を残し、その中で法定相続の内容を変えることができます。誰が何を受け取るのかを詳細に決めることができますが、配偶者と子どもは必ず一定の割合を相続する権利が認められています。この割合は遺留分[Pflichtteil] (Pflichtteil)と呼ばれています。すべて法律が定めている通りに行いたくない場合は、遺書が必要です。相続に関する規則はスイス民法典 [Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB] (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB) に定められています。遺書がない場合は、ZGBの法規にのっとって分配されます。遺書は手書きでもかまいません。それを有効にするには、いくつかの規則に留意しなければなりません。遺書を正しく書き、証明 (認定 [beglaubigen]、beglaubigen) してもらうときは、公証人に尋ねましょう。

## 死亡と葬儀

自宅で死亡した場合は、当人のかかりつけ医に連絡をします。連絡が取れない場合は、医療救急サービス [Notfallarzt 0800 401 501] (Notfallarzt 0800 401 501) 0800 401 501 (無料) に電話をします。事故死や死亡後に発見した場合は警察に通報します (電話117)。死亡は、本人が住んでいた市町村の葬儀課 [Bestattungsamt] (Bestattungsamt) に2日以内に届け出なければなりません。葬儀課がその後の手続きについて説明します。また家族は、家主、年金基金 [Pensionskasse] (Pensionskasse)、健康保険 [Krankenkasse] (Krankenkasse)、銀行、社会保険、あるいは他の機関や公共機関など、種々の窓口で死亡の連絡をしなくてはなりません。アールガウ州では、イスラム教墓地についてなど、アールガウ・ムスリム連盟 [VAM] (VAM) がイスラム教徒向けに情報を発信しています。

## 詳細 (リンク、連絡先、冊子、リーフレット)

[www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/rechte](http://www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/rechte)

## 家計

高齢になると、たいていの場合、経済的な状況も変わります。仕事を辞めると、通常は年金を受け取ります。スイスには老後の生活を保障するための保険や支援サービスが種々あります。

### 障害者手当

日常、定期的に援助を必要とする人は、就業不能保険[InvalidenversicherungIV] (InvalidenversicherungIV) から金銭的な支援を受けられます。この支援は障害者手当[Hilflosenentschädigung] (Hilflosenentschädigung) と呼ばれ、できるだけ自立して生活する援助をするものです。この手当は収入や資産の金額とは無関係です。障害者手当の金額は、軽度、中度、重度という障害の等級によって変わります。この等級を決めるのは就業不能保険です。手当を受け取るまでに1年間の待ち期間があります。

### アールガウ州プロ・セネクトゥーテの個別経済支援

アールガウ州プロ・セネクトゥーテ[Pro Senectute] (Pro Senectute) は65歳以上の人々を対象に経済支援を行い、経済的に苦しい状況を切り抜ける手助けをしています。申請はアールガウ州に住む人のみ可能です[EU/EFTA。EU/EFTA圏外からの移住者は5年間連続でスイスに住んでいなければなりません。申請をするときは、アールガウ州プロ・セネクトゥーテに相談に行きます。相談は無料です。お金は返済する必要はなく、個別の経済支援に関する法律要件もありません。

## 低所得者に対する優遇措置

### Cartons du Coeur — アールガウ州食料支援

アールガウ州食料支援では、アールガウ州に住む、困窮する家族や個人に食品を届けています。電話相談を行って、それぞれ何が必要であるかを決めます。この支援は無料ですが、持続的なものではなく、危急の場合を対象としています。

アールガウ州プロ・セネクトゥーテ

アールガウ州プロ・セネクトゥーテでは60歳以上を対象にさまざまなサービスを提供しています。金銭的な理由からこれらのサービスを利用できない人向けに割引料金を用意しています。

アールガウ州スイス赤十字SRK (SRK)

アールガウ州スイス赤十字SRK (SRK) では低所得者を対象に、赤十字移送サービスや赤十字救急電話など、割引料金でさまざまなサービスを提供しています。また、認知症患者の家族向けなど、種々の負担軽減サービスやデイサービスも行っています。

ティッシュライン・デック・ディヒ

「ティッシュライン・デック・ディヒ Tischlein deck dich (Tischlein deck dich)」では残り物の食品を収集し、困窮者に配布しています。食品の受け取りには顧客カードが必要です。このカードはさまざまな専門・相談窓口で受け取ることができます。ティッシュライン・デック・ディヒのウェブサイトでは、最寄りの食品引き渡し場所や顧客カードをもらえる場所を検索できます。

## 詳細 (リンク、連絡先、冊子、リーフレット)

[www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/finanzen](http://www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/finanzen)

## 社会参加

高齢者の多くは社会活動に積極的に参加したいと願っています。アールガウ州には、出会いや継続教育、ボランティアなどを実現できる数多くの機会があります。これらは社会とのつながりを保ち、コミュニティの仲間入りをする助けとなります。

### コースと催し

シニア向けのコースや催しは、各年代向け同様、種々用意されています。これらのコースは、市町村や地域の組織のほか、アールガウ州プロ・セネクトゥーテやミグロ・クラブシューレなどの大規模な組織や市民講座[Volkshochschule] (Volkshochschule) も実施しています。

### ボランティア活動

クラブやその他の組織、プロジェクトなどで、無償で働くシニアは数多くいます。このような活動に関心がある場合は、地元や地域のクラブや組織に直接尋ねてみましょう。また専門窓口benevolでは、アールガウ州全域のボランティア活動を支援・斡旋しています。

### 孤独

孤独を感じたり、社会に参加できなくなったと覚えることがあるかもしれません。そんなときは助けを求めることが大切です。匿名で相談でき、無料で支援を得られる窓口もあります。また、かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

### 詳細 (リンク、連絡先、冊子、リーフレット)

[www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/teilhaben](http://www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/teilhaben)

## できるだけ長く自宅で生活

アールガウ州には、救急電話システムやシュピテックス、家事の手伝いなど、在宅中や移動の支援が必要な人向けのサービスが数多くあります。通院時の移送サービスや訪問サービスを頼むこともできます。自宅で生活できなくなった場合は介護施設に入所できます。多くは有料ですが、健康保険[Krankenkasse]（Krankenkasse）や地方自治体の援助を受けられることがあります。

### 安全 — 救急電話システム

救急電話システムを利用すると、有事の際に素早く助けを求めることができます。専用のボタンを腕時計やネックレスなどに装着し、常に身につけます。ボタンを押すと救急電話センターにつながり、即座に救護が組織されます。このような活動を行っている組織は種々あります。好きなところを選んで費用を支払います。アールガウ州赤十字もこのような救急電話システムを提供しています。

### シュピテックス — 在宅介護

病気になったり介護が必要になったときはシュピテックス[Spitex]（Spitex）に支援を頼むことができます。シュピテックスで働く専門スタッフが自宅を訪れ、介護や家事の手伝いをしてくれます。これは特に高齢者に便利です。費用の一部は基本保険でカバーされます。アールガウ州シュピテックス連盟のような公共のシュピテックスのほか、民間にも数多くのシュピテックスがあります。

### 家事と在宅介護の支援

アールガウ州には自宅での生活を支援する組織が種々あります。必要に応じて短期や長期で自宅を訪問してくれます。多くの組織は夜間の支援も行っているため、介護やケアをする家族が夜ゆっくりと休むこともできます。最初の訪問日にどのような支援が必要かを話し合います。ほとんどは被介護者が費用を負担しますが、多くのケースでは就業不能保険IV[Invalidenversicherung IV]（Invalidenversicherung IV）や健康保険のオプション[Zusatzversicherung]（Zusatzversicherung）、補助分担金、補足給付の支援を得られます。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

## 日常の支援 — 食事、移送サービス、事務処理

高齢になったり健康上の問題を抱えたりして、日常の家事が大変になることがあります。多くの自治体ではボランティアや有償のヘルパーが支援しています。このようなヘルパーは昼食を持ってきたり、医師のところまで車で連れて行ったり、ちょっと立ち寄っておしゃべりをしたりゲームをしたりします。このようなサービスのほとんどはいくらか支払いますが、多くは健康保険のオプションで一部をカバーできます。居住自治体や健康保険会社に問い合わせてみましょう。

## 介護施設

自宅で生活できなくなったときには介護施設に入所することもできます。そこでは介護や医薬品、ケア、宿泊の場を得られます。これにはいくらか費用がかかりますが、介護やケアの費用の一部は健康保険や管轄の自治体が負担します。部屋代や追加のケアなど、残りの金額は自分で支払わなければなりません。介護費用の一部も自己負担です。詳細は介護施設に相談しましょう。

費用を支払えない場合は補足給付や生活保護を申請できます。その際には自治体の社会保険窓口にご相談しましょう。このような支援を受けられる条件は細かく定められています。

## 詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

[www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben](http://www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben)

## 家族の介護とケア

高齢になったり病気になったりした場合、家族や友人のお世話になることがあります。これはとても大きな助けになりますが、同時に大変なこともあります。関係者全員が早い時期に計画を立て、それぞれの要望について話し合うことが大切です。支援や休息はケアをする家族にも必要です。その支援を行っているサービスや相談窓口は多々あります。

### 自分がケアされるとき

助けが必要なことが日常的に増えてくると、たいていは家族や友人が支えてくれます。最初は些細なことで済んでいても、だんだんと時間や手間がかかるが増えてくるかもしれません。そんなときには自分でいくつか決めごとをしておくといよいでしょう。

- どこで誰を通じて支援や助けを求めるのか。
- そこでどのような支援・ケアサービスを受けたいのか。別のところで受けたいサービスは何か（シュピテックスや他の専門家など）。
- 介護者が休暇に出たり時間がなかったりしたときは、誰がいつどの任務を引き受けられるのか。
- 介護をしてくれる人に費用を支払う場合、法律上気をつけることは何か。

### 家族をケアするとき

家族のケアは大切な任務ですが、心身ともに辛くなることもあります。長期的な支援を行うためには、自分自身を大切にすることも重要です。相談はできるだけ早い時期にしましょう。アドバイスや支援を行う専門窓口は種々あります。

家族のケアをしながら働く人は多くいますが、両立が難しいケースも多くあります。雇用主との話し合いや日常のプランなど、専門家が解決策を見つける手伝いをしてくれます。こうすることで、家族のケアと仕事をうまく両立できます。

### 詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

[www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen](http://www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen)

## 健康促進

高齢になるといろいろな変化が表れます。物覚えが悪くなったり、動きがぎこちなくなったりします。身体もまた、以前とは異なる栄養を必要とするようになります。早期支援、目的に合わせた運動、健康な食事は、長く自立し続けるために欠かせません。当事者や家族の日常を支援するサービスは数多くあります。

### 認知症

記憶力が衰えたり忘れっぽくなったりしたときは医師の診察を受けて、認知症〔Demenz〕（Demenz）の兆しがあるかどうかを確かめてもらいましょう。種々の窓口で、相談、ケア、当事者の家族の負担軽減を行っています。

### 安全 — 転倒を回避

目的に沿った運動は筋肉やバランス感覚を鍛えます。こうすることで日常がより安全になり、より長く自立して暮らせます。また運動することでより健やかになります。階段の上り下りや掃除などの日常的な活動を安全確実に行えるようになり、自立した暮らしをより長く保てます。

### 老後の食事

高齢になると、身体はこれまでと異なる栄養が必要になってきます。カロリー量はあまり必要とせず、プロテインが多く必要になります。こうして筋肉や骨を丈夫に保つのです。ビタミンやミネラルを多く含んだ食品も健康に欠かせません。

### 詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

[www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung](http://www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung)