

わたしの ケアノート



おおさかし
大阪市

- このノートの使い方について -

このノートは、もの忘れが気になるようになったあなたが、これからの人生をよりよく生きていくために、ご自身の考えを整理することをお手伝いするノートです。

あなたが、またはあなたが家族や支援者と相談しながら、あなたの思いや考えていることを伝えやすい言葉で一緒に記入してください。

*わたしのことについて

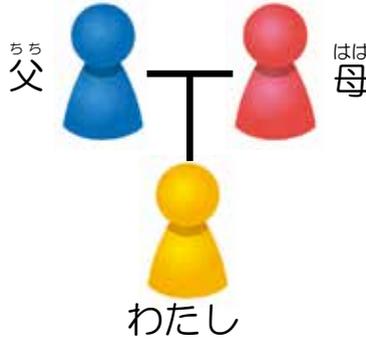
ふりがな	
なまえ 名前	
せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年 がつ 月 にち 日
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	じたく (自宅) けいたい (携帯)

*このノートを管理してほしい人

なまえ 名前	
かんけい・しよくしゆ 関係・職種	
れんらくさき 連絡先	めいしょう 名称： 

たよ ひと
*頼りにしている人

わたしのまわりにいる人、家族以外の人も記入してください



とき きんきゅうれんらくさき
*もしもの時の緊急連絡先

なまえ 名前	かんけい 関係	れんらくさき 連絡先
		☎
		☎
		☎

このページの記入にお手伝いしていただいた人の名前と日付
 (. . .) (. . .) (. . .)

けんこうかんに
*健康管理について

つういんちゅう いりょうきかん
通院中の医療機関



いりょうきかんめい しんりょうか 医療機関名・診療科	れんらくさき 連絡先	しゅじい 主治医
		
		
		
		

は ちりょう
歯の治療をしているところ

しかいんめい 歯科医院名	れんらくさき 連絡先	しゅじい 主治医
		

くすり
薬をもらっているところ

やっきょくめい 薬局名	れんらくさき 連絡先	やくざいし 薬剤師
		
		

これまでにかかった病びょうき気・けがしゅじゅつ・手術

病名 <small>びょうめい</small> など	いつ頃 <small>ころ</small> ？	現在の状態 <small>げんざい じょうたい</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゅう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゅう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゅう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゅう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゅう</small>

血液けつえき型がた : A・B・O・AB 利きき手て : 右みぎ・左ひだり

薬くすりや食たべ物もののアレルギー : なし・あり ()

視し力りょく : 良よい・眼めがね鏡しよう使用し・其た他た ()

聴ちやうりょく力りょく : 良よい・耳みみが遠とほい・補ほ聴ちやうき器き・其た他た ()

歯は : 自じ分ぶんの歯は・総そう入いれ歯は・部ぶ分ぶん入いれ歯は・インプラント

このページきゆうの記入てつだにお手ひと伝なまいしていただいた人ひつの名前なまえと日付ひつけ
 (. .) (. .) (. .)

*わたしの^{ねんぴょう}年表

0歳

ねん 年
しゅっせいち 出生地：

がっ 月

にち 日

たんじょう 誕生

きょうだいしまい 兄弟姉妹のこと

しごと 仕事やがんばってきたこと

なつ 懐かしい土地・思い出の
ばしょ 場所

たいせつ おもひ 大切な思い出・できごと

おぼ 覚えておきたい日・きねんび 記念日

*わたしのこと・^{つた}伝えたいこと

わたしの^{よびな}呼び名
(^{こゝろ}こう呼んでほしい)

^{たいせつ}大切にしているもの・こと

いつも^み身につけているもの
(^{ゆびわ}指輪、^{とけい}時計など)

^す好きな^{ふくまう}服装・^{いろ}色

^い行きたいところ
やってみたいこと

^{たの}楽しみにしていること
^{よろこ}喜びを^{かん}感じること

^す好きな^た食べ物・^の飲み物

^{にがて}苦手な^た食べ物・^の飲み物

好きなスポーツ

好きな音楽・歌・歌手・映画・俳優

得意なこと
続けていきたい活動

苦手なこと
したくない活動

健康のために気をつけていること

薬の飲み方で工夫していること

リラックスするために工夫していること

よく眠れるために工夫していること

排泄で気をつけていること

心配していること

このページの記入にお手伝いしていただいた人の名前と日付
(. .) (. .) (. .)

かいご *介護などについて

かいご ひつよう になったとき、かいご たいの みたいひと について

- 家族（ ）
- 家族以外の人（ ）
- 特に希望はないため、家族の判断に任せる
- その他（ ）

かいご ひつよう になったとき、どこでかいご をう けたいですか

- 自宅で
- 施設で
- 特に希望はないため、家族の判断に任せる
- その他（ ）

かいご ひつよう について

- わたしの預貯金
- 民間の保険に加入している（ ）
- 自分の資産が不足したら、家族・親族に負担してほしい
- その他（ ）

にんちしょう など で ほんだん が こんなん となった場合の ざいさん かんり など について

- 配偶者や子どもに一任する
 - 具体的に管理を任せたい人がいる
- | | |
|---------------|--|
| なまえ ・ しょぞく など | |
| じゅうしょ ・ 連絡先 | |
- 成年後見制度を利用したい
 - その他（ ）

しせつ にゅうしょ や にゅういん した時 (わたしがいない間) 家のことは誰に任せたいですか

- | | |
|---------------|--|
| なまえ ・ しょぞく など | |
|---------------|--|
- | | |
|-------------|--|
| じゅうしょ ・ 連絡先 | |
|-------------|--|
- にゅうしょ ・ にゅういんちゅう たいの こと (もちもの ・ ペット ・ 近所の人など)

さんこう: 厚生労働省「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン」

*もしものときのために

人生の最終段階において、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の人たちと話し合い、共有することが重要です。

話し合いの進め方の例

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人に伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて
意思は変化すること
があるため、何度
もくりかえし考え、
話し合いましょう。

話し合う内容の例

- 心臓マッサージ、人工呼吸器など、生命維持のための治療について
- 胃ろうなどによる、継続的な栄養補給について
- 点滴などの水分補給について
- 延命治療は行わず、自然に最期を迎えたい、痛みはとってほしい
- 臓器提供について など

次のページにつづきます

はな あ ないよう か
話し合った内容を書いておきましょう

いつ、どこで、誰^{だれ}と、どんなことを

さんこう 参考：※日本医師会「終末期医療アドバンス・ケア・プランニング（ACP）から^{かんが}考える」
こうせいろうどうしょう みずか のぞ じんせい さいしゅうだんかい いりょう
※厚生労働省「自らが望む人生の最終段階における医療・ケア」

つた
*もっと伝えておきたいこと

きにゆう てつだ ひと
*このノートの記入を手伝ってくれた人

<small>きにゆうび</small> 記入日	ねん 年	がつ 月	にち 日
<small>なまえ</small> 名前			
<small>かんけい しょくしゆ</small> 関係・職種			
<small>れんらくさき</small> 連絡先	<small>めいしょう</small> 名称：  ：		

<small>きにゆうび</small> 記入日	ねん 年	がつ 月	にち 日
<small>なまえ</small> 名前			
<small>かんけい しょくしゆ</small> 関係・職種			
<small>れんらくさき</small> 連絡先	<small>めいしょう</small> 名称：  ：		

<small>きにゆうび</small> 記入日	ねん 年	がつ 月	にち 日
<small>なまえ</small> 名前			
<small>かんけい しょくしゆ</small> 関係・職種			
<small>れんらくさき</small> 連絡先	<small>めいしょう</small> 名称：  ：		

- このノートを作った理由 -

ある日、お年寄りが「ひとり暮らしをしていれば、自分がこの先どうなるのか心配になることがある。いつか誰かにお世話になる時がくるかもしれないけれど、その人たちに自分のことを伝えるにはどうすればよいのか今はわからない」とつぶやきました。

同居する家族のいるお年寄りからは「先のことは家族であってもじっくりと話し合うことは少ないし、よくよく考えてみれば自分自身の考えを整理したこともない。もしもの時に備えて書いておくことは、自分のためにも大事なことだと思う。誰かに手伝ってもらおうとしたら誰がよいのか、それを考えることも自分のことを見つめなおすきっかけになるのではないか」という意見もありました。

このノートに関心を持つ人の理由はさまざまです。すべての人の願いにこたえることはできません。しかし、普段の暮らしで忘れがちで、自分にとって大切なことを思いだし、自分なりにまとめてみる。そして、それを誰かに伝えたいという気持ちを小さな形にすることは可能ではないでしょうか。

このノートは、そんな願いに少しでも近づくことができたと作成しました。もしもの時のためだけでなく、今の人生がくっきりと浮かび出るように、ゆっくりと少しずつこのノートに書き込んでみましょう。そして「ほんとうに大切なこと」を見つけてみませんか。

はっこうび
発行日：
へいせい ねん がつ しょうばん だい さつはっこう
平成31年3月 初版 第1刷発行
れいわ ねん がつ だい ほん だい さつはっこう
令和4年3月 第2版 第1刷発行

はっこう
発行：
おおさかしふくしきょく
大阪市福祉局

にんちしょう ひと かぞく かい おおさかふし ぶ
認知症の人と家族の会（大阪府支部）

きょうりょく
協力：
こうさいいんかぞく かい
弘済院家族の会
おおさかしにんちしょうかいごしどうしゃ
大阪市認知症介護指導者



大阪市認知症アプリ

- Osaka City Dementia Application -



スマートフォンや
タブレットなどで
認知症の情報が
いつでもどこでも
手に入ります！

ダウンロードはこちらから

