

わたしの ケアノート

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



 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・しゅく 関係・職種	
れんらくさき 連絡先	めいしょう 名称： 

はっこうび 発行日：	へいせい ねん がつ 平成31年3月	しょはん 初版	だい さつぱうこう 第1刷発行
	れいわ ねん がつ 令和4年3月	だい はん 第2版	だい さつぱうこう 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		
きょうりょく 協力：	にんちしょう ひと かぞく かい おおさかふ し ぶ 認知症のひとと家族の会（大阪府支部） 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		

- このノートをつくりやう理由 -

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な、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ればと作成しました。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。

*頼りにしている人

わたしのまわりにいる人、家族以外の人にも記入してください



*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 り
*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 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

やっきよくめい 薬局名	れんらくさき 連絡先	やくざい し 薬剤師

きにゅう てつだ ひと
*このノートの記入を手伝ってくれた人

き に ゅ う げ 記入日	ねん 年 がつ 月 にち 日
な ま え 名前	
か ん け い し ゚ ゅ く し ゃ 関係・職種	
れ ん ら く さ き 連絡先	め い し ょ う : 名称 : :

き に ゅ う げ 記入日	ねん 年 がつ 月 にち 日
な ま え 名前	
か ん け い し ゚ ゅ く し ゃ 関係・職種	
れ ん ら く さ き 連絡先	め い し ょ う : 名称 : :

き に ゅ う げ 記入日	ねん 年 がつ 月 にち 日
な ま え 名前	
か ん け い し ゚ ゅ く し ゃ 関係・職種	
れ ん ら く さ き 連絡先	め い し ょ う : 名称 : :

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、誰と、どんなことを

さんこう にほんいしかい しゅうまついりょう
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 さいしゅうだんがいのりょう
※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

これまでにかかった病気・けが・手術

びょうめい 病名など	いつごろ いつ頃？	げんざい じょうたい 現在の状態
		☐ 治療済 ちりょうちゅう ☐ 治療中
		☐ 治療済 ちりょうちゅう ☐ 治療中
		☐ 治療済 ちりょうちゅう ☐ 治療中
		☐ 治療済 ちりょうちゅう ☐ 治療中
		☐ 治療済 ちりょうちゅう ☐ 治療中

けつえきがた
血液型：A・B・O・AB

き て み ぎ ひだり
利き手：右・左

くすり た ちの
薬や食べ物のアレルギー：なし・あり（ ）

し りょく よ め が ね し ょ う た
視力：良い・眼鏡使用・その他（ ）

ちやうりょく よ み み と お ほ ち ょ う き た
聴力：良い・耳が遠い・補聴器・その他（ ）

は じ ぶ ん は そ う い ば ぶ ぶ ん い ば
歯：自分の歯・総入れ歯・部分入れ歯・インプラント

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
(. .) (. .) (. .)

*わたしの年表

ねんぴょう
ねん 年 月 日 誕生
0歳 出生地：

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

なつかしいとち・おもいで
懐かしい土地・思い出の場所

たいせつなおもいで・できごと
大切な思い出・できごと

おぼえておきたいひ・きねんび
覚えておきたい日・記念日

*もしものときのために

じんせい さいしゅうだんがい
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？

しんしん じょうたい おう
心身の状態に応じて
いし へんか
意思は変化することがあるため、何度も
もくりかえし考え、
はな あ
話し合いましょう。

話し合う内容の例

- しんぞう じんこうこきゅうき せいめいいい じ ちりょう
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
- い けいぞくてき えいようほきゅう
胃ろうなどによる、継続的な栄養補給について
- てんてき すいぶんほきゅう
点滴などの水分補給について
- えんめいちりょう ぜん さいご いた
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
- そうきていきょう
臓器提供について など

つぎ
次のページにつづきます

*わたしのこと・伝えたいこと

わたしの呼び名
(こう呼んでほしい)

大切にしているもの・こと

いつも身につけているもの
(指輪、時計など)

好きな服装・色

行きたいところ
やってみたいこと

楽しみにしていること
喜びを感じることに

好きな食べ物・飲み物

苦手な食べ物・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
(. .) (. .) (. .)