

私の人生ノートについて

前橋市地域包括支援センター南橋

前橋市地域包括支援センター

こんなことが気になったら…
お気軽にご相談ください！！



前橋市
地域包括支援センター

～地域の高齢者相談窓口～



地域包括支援センターでは
こんなことをしています



いつも必要な
サービスが
提供されるために
ケアマネジャーへの
紹介など協力支援を行います。

住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、
さまざまな面から高齢者や家族の生活を支えます。

地区ごとに市内12か所の地域包括支援センターが設置されています。

このほかにも、高齢者等の生活に関する不安や悩みをご相談ください。
専門職(保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士)が
チームとなって、相談等に対応します。

発行元 前橋市高齢者包括支援センター 〒371-8501 前橋市大手町二丁目12番1号

TEL:027-649-6275 FAX:027-233-4400

2

地域包括支援センター（市内12か所）			
番号	センター名・住所	電話番号	地区
①	地域包括支援センター中央 （大須二丁目12-1（西側）の角地内）	898-6275	文政 南区
②	地域包括支援センター中央西 （昭和二丁目7-13 （西側）の角地内）	288-0462	北部 中区
③	地域包括支援センター中央東 （昭和二丁目20-14 （東側）の角地内）	260-6815	昭和 中川
④	地域包括支援センター南部 （昭和三丁目1-1 （南側）の角地内）	265-1700	上川端 下川端
⑤	地域包括支援センター桂 （江川町2-51-1（北側）の角地内）	264-0888	桂
⑥	地域包括支援センター** （昭和三丁目34-1 （西側）の角地内）	280-5590	東
⑦	地域包括支援センター西堀 （大須三丁目22-9 （西側）の角地内）	255-3100	元郷社 西堀 東区
⑧	地域包括支援センター南堀 （昭和三丁目4-6 （西側）の角地内）	235-3577	南堀 東区
⑨	地域包括支援センター水明 （昭和三丁目97-1 （西側）の角地内）	290-2880	水明 東区
⑩	地域包括支援センター城南 （上原町町100 （西側）の角地内）	267-9898	城南 東区
⑪	地域包括支援センター東部 （昭和町6-6-1 （南側）の角地内）	283-8655	大胡 東城 熱田
⑫	地域包括支援センター北部 （昭和町6-1 （北側）の角地内）	268-7770	芦ヶ丘 富士見

※10月から、毎月の水曜日は「地域包括支援センター」に来館いただけます。

地域包括支援センター（市内10か所）			
番号	プラン名	住 所	電 話
1	地域包括支援プラン若林	若林二丁目5-18	235-5181
2	地域包括支援プランチャリティエ	昭和二丁目10-6	221-6517
3	地域包括支援プラン春日井	上色町774	265-6698
4	地域包括支援プランあすな莊	上原町503-1	250-1511
5	地域包括支援プランときよと	新町字503	254-1400
6	地域包括支援プラン創健者	日進町342-1	239-0254
7	地域包括支援プランすみれ荘	高田町1180-1	268-5564
8	地域包括支援プランあゆみの里	松原町2189-223	280-2520
9	地域包括支援プラン先覺の館	前川町月88-400	280-9111
10	地域包括支援プランほのの丘	丸山町232-1	289-1207

※10月から、毎月の火曜日は「地域包括支援センター」に来館いただけます。

「私の人生ノート」

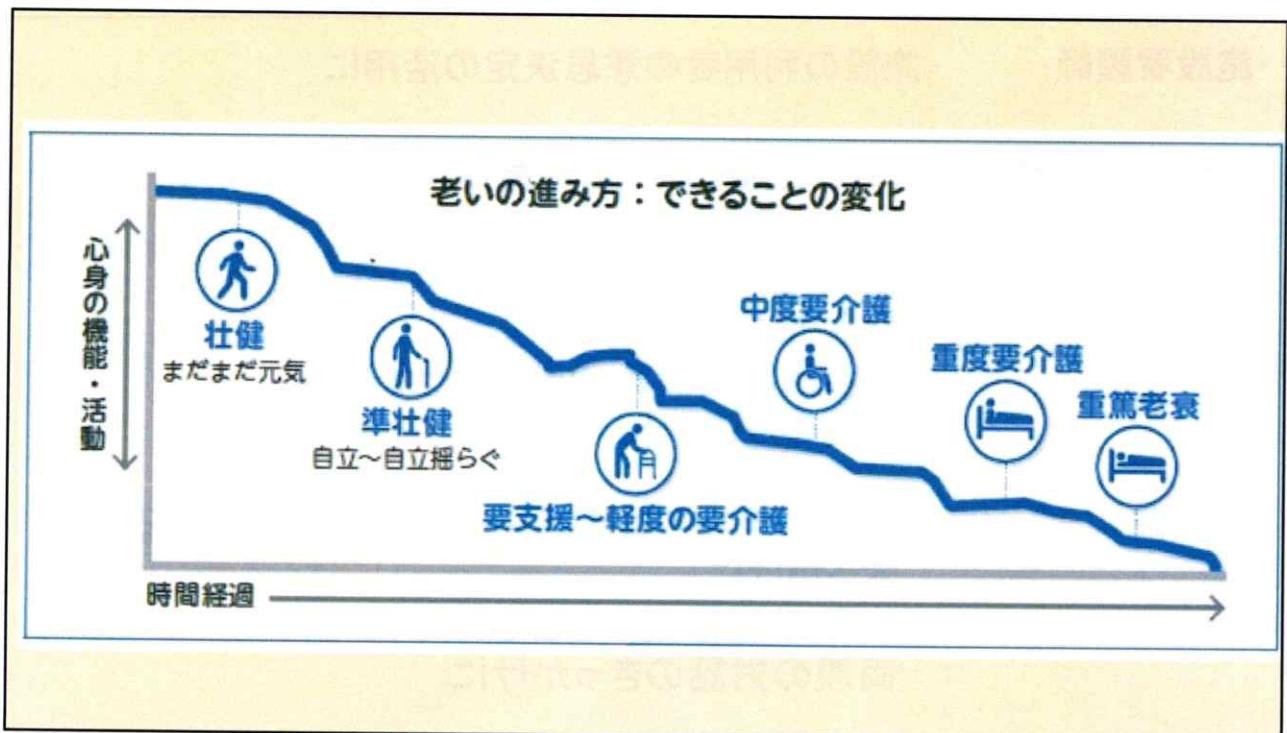
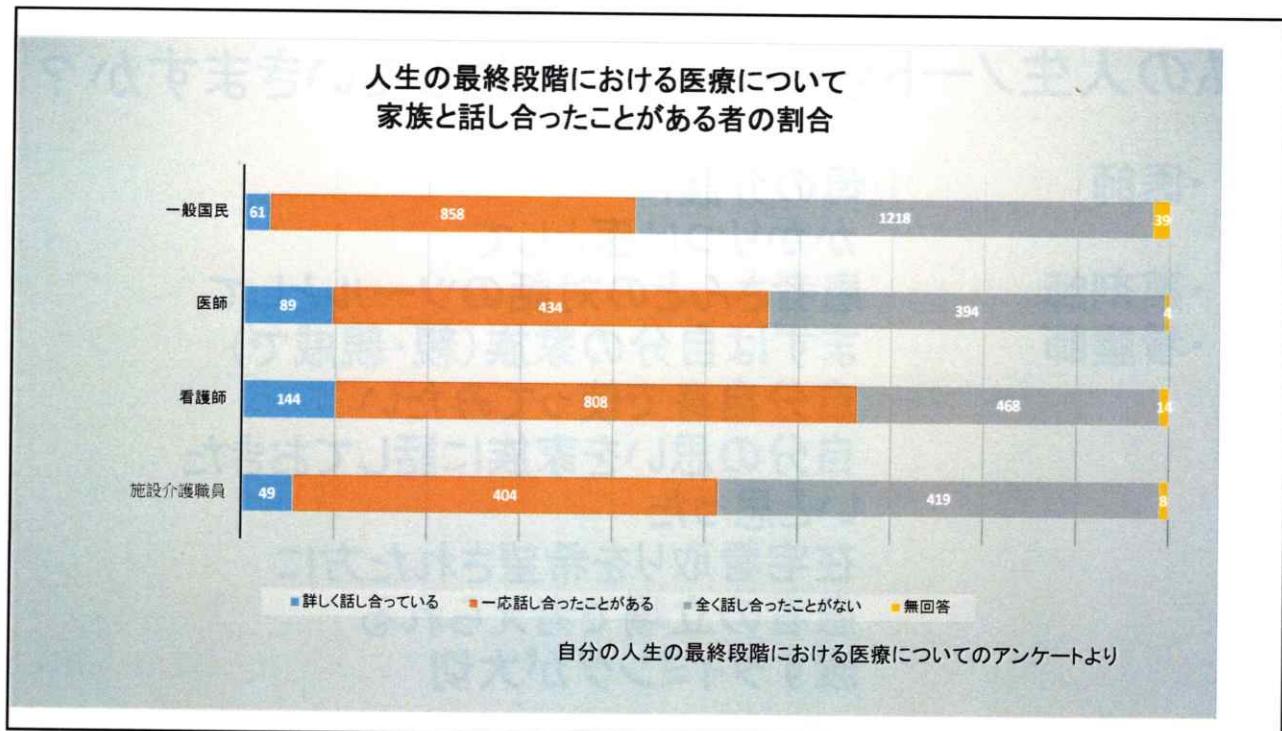
私の人生ノート サポーターの養成 をしています！



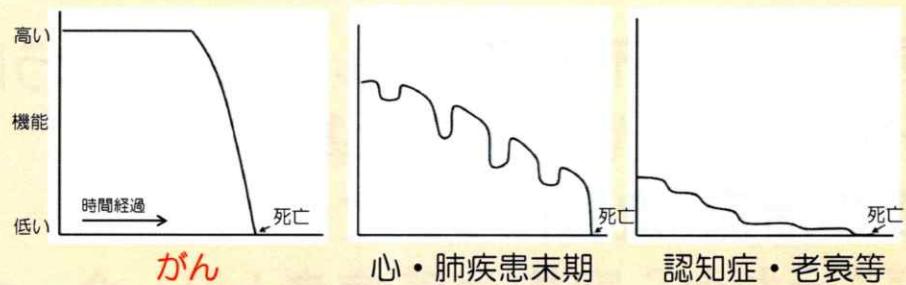
私の人生ノートをどのように活用していきますか？

- ・医師 母の介護に
かかりつけ医として
- ・薬剤師 患者さんとの対話のツールとして
- ・看護師 まずは自分の家族(親・親戚で)
自分自身で使ってみたい
自分の思いを家族に話しておきた
いと思った
在宅看取りを希望された方に
患者の立場で考えられる
渡すタイミングが大切

- | | |
|----------|---|
| ・施設看護師 | 施設の利用者の意思決定の活用に |
| ・介護支援専門員 | ライフヒストリーという意味で活用性が高い
ノートだと思う
施設の入居者とともに(家族)作り上げて
行きたい
介護保険の更新の時をきっかけに
一人暮らしの人に |
| ・事務職 | 相談にきた人に今後の生活について考える
きっかけに
自分の意思表示として
両親の対話のきっかけに |



病気（終末期）の軌跡



比較的長い間機能は維持、
最後の2ヶ月くらいで
急速に機能が低下

急性増悪を繰り返しながら徐々に機能が低下
最後は比較的急に低下

機能が低下した状態が長く続き、さらにゆっくりと機能が低下

Lynn J, et al. JAMA 2001

家族や医療者はあなたの希望を知っていますか？

たとえば次のような将来の場面を想像してみましょう。

あなたはある日突然、自動車事故で重傷を負いました。病院の集中治療室に収容され、意識はありません。

家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応について、あなたの希望を知っていますか？

また、別の例として、認知症のために自分で意思決定する能力がなくなってきた場合を想像してください。あなたは介護施設で暮らしています。自分で食事を摂ることもできず、自分や家族のことも分からなくなっていて、これから何が起こってもおかしくありません。

家族や医師は、今後の生活や受けるかもしれない医療について、あなたの希望を知っていますか？

・将来の意志決定能力の低下に備えて

自身や家族が不本意な思いをしないように
自分の価値観や人生感に基づき
今後の治療・療養について
元気なうちから家族や医療者と話し合っておく
ことが重要です。

「自分らしく生き、自分らしく逝く」ために今、考えること・・・

自分らしく生き、自分らしく逝くとは、
どのようなことでしょうか？

誰にでも自分の望む生き方や
大切にしたいことがあると思います。

長期の闘病まで「自分らしく」あるために
自分の生き方を考えることは
自分の人生を考えることでもあります。

突然の事故や病気、認知症などで自分のことが決められなくなったり
自分の考えを伝えにくくなるときがくるかもしれません。
これまでの自分の生き方や今後の人生の思い、医療・介護への希望、
そして大切な人のメッセージなどをつづってみてはいかがで
しょうか？

記入にあたって

- 感持ちが落ち込んでいるときに書くことをお勧めします。
- まず、正直な自分の気持ちを書いてみてください。
- 最初から頭に書かなくてかもしれません。
- 書けるところから書いてみましょう。
- 書いたものは、大切な人（家族や友人など）に見せたり、
一緒に考えてみてください。
- その上で変わった点は書き直しましょう。
- 誕生日や記念日、あるいは元旦など、節日毎日で定期的に見直したり、
考え方が変わったような出来事があった時は書き直してみてください。

この冊子の構成

最初に、人生の振り返りと今後について考えて、大切な人と共有します。（第1章と第2章）	P.2
第1章　自分の人生を振り返り、これから的人生について考えてみましょう	P.2
第2章　大切な人（家族や友人など）と話し合ってみましょう	P.5
第1章・第2章を基にして、今後の医療・介護への希望を記載します。（第3章と第4章）	
第3章　自分の思いや願いを書いてみましょう【1回目】	P.7
第4章　かかりつけ医などの身近な専門家に自分の思いや願いを伝えましょう	P.11
定期的に見直して、考え方変わったような出来事があったら書き直します。	
自分の思いや願いを書いてみましょう【2回目】	P.13
終命治療の際に行われる主な方法の説明	P.16

第1章

自分の人生を振り返り、 これからの人生について考えて見ましょう！

あなたの生活で大切にしていることや、あなたの人生の目標希望や思いについて考えてみましょう。今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

- あなたの人生の目標・希望・思いは何でしょうか？
- あなたにとって、何が大切か考えてみましょう。

第2章

大切な人(家族や友人)と 話合ってみましょう！

あなたの生活で大切にしていることや、あなたの人生の目標希望や思いについて話し合ってみましょう。今のあなたの考えを伝えておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

- あなたの人生の目標・希望・思いを伝え合いましょう。

あなたは、
口から食べられなくなつた場合、
胃ろうや点滴などによる
人工栄養によって、
生きていくことを希望しますか？

終末期を過ごしたい場所

ケース1

末期がんであるが、食事はよくとれ、痛みもなく、意識や判断力は健康なときと同様に保たれている場合

ケース2

末期がんで、食事や呼吸が不自由であるが、痛みはなく、意識や判断力は健康なときと同様に保たれている場合

ケース3

重度の心臓病で、身の回りの手助けが必要であるが、意識や判断力は健康なときと同様に保たれている場合

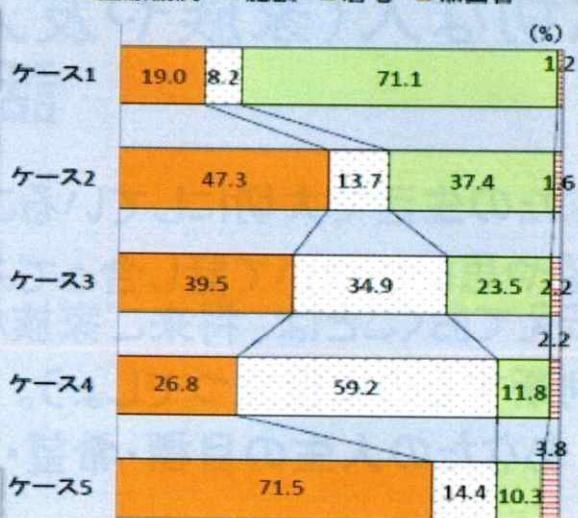
ケース4

認知症が進行し、身の回りの手助けが必要で、かなり衰弱が進んできた場合

ケース5

交通事故により半年以上意識がなく管から栄養を取っている状態で、衰弱が進んでいる場合

■医療機関 □施設 ▨居宅 □無回答



「人生の最終段階における医療に関する意識調査」(2013年3月)
Maebashi Medical Association

<p>第3章 自分の思いや願いを書いてみましょう【1回目】 ～認知症などで自分がことが決められなくなったときのために～</p> <p>記入日 年 月 日</p> <p>●歩けなくなったら</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 介護保険を利用して家で暮らしたい。 <input type="checkbox"/> 施設で暮らしたい。 <input type="checkbox"/> 今はまだわからない。 <input type="checkbox"/> その他 () <p>●介護が必要になったら</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 介護保険を利用して家で暮らしたい。 <input type="checkbox"/> 施設で暮らしたい。 <input type="checkbox"/> 今はまだわからない。 <input type="checkbox"/> その他 () <p>●口から食べられなくなったら</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 人工的に栄養や水分を補うための治療を選びたい。(点滴 (P16 参照)、鼻やおから入れるチューブ (P17 参照)、胃ろう (P18 参照) 等) <input type="checkbox"/> 自然の流れを大切に、人工的な栄養・水分補給はしないでほしい。(P19 参照) <input type="checkbox"/> 今はまだわからない。 <input type="checkbox"/> その他 () 	<p>●認知症などで自分がことが決められなくなったたら</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 「(家族または代理人の) ○○さん」の判断にまかせたい。 1番 (お名前: _____ 関係: _____) 2番 (お名前: _____ 関係: _____) <p>私の思い:</p> <p>●人生の最終が近づいたら</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 積極的な延命治療を希望したい。 <input type="checkbox"/> 延命治療の方法を選んで希望したい。 (⇒次ページに希望する治療の方法を選んでご記入ください) <input type="checkbox"/> 延命治療は希望しないが、できるかぎり苦痛をとってもらいたい。 <input type="checkbox"/> 自然の流れを大切に何もしないでほしい。 <input type="checkbox"/> 「(家族または代理人の) ○○さん」の判断にまかせたい。 1番 (お名前: _____ 関係: _____) 2番 (お名前: _____ 関係: _____) <input type="checkbox"/> 今はまだわからない。 <input type="checkbox"/> その他 () <p>人生の最終が近づいたときの延命治療について</p> <p>延命治療とは、生命の延長を認ることを目的として、心臓マッサージや人工呼吸器、人工透析などの処置を行うことです。人工的な水分・栄養補給も含まれます。</p> <p>延命治療を行う状況では、本人は意思がないことがほとんどで、自分でどうするかを決めることができません。</p> <p>そこで、自分はどうしたいかをあらかじめ考えておくことが大切です。</p>
--	---

第3章 自分の思いや願いを書いてみましょう！ (認知症などで自分がことが決められなくなったときのために)

予期しない出来事や突然の病気で、自分の希望を伝える事ができなくなったり、認知症などで、医療や介護についての希望を伝えたり、選択する能力が少しずつなくなることもあるかもしれません。自分自身で意志決定できなった時に、あなたに代わって意思を伝えてくれる人(代理人)を選んでおくことも重要です。信頼して任せることができる人にお願いし、あなたの希望や思いをしっかりと、伝えておきましょう。

第4章 かかりつけ医師などの身近な専門家に 自分の思いや願いを伝えましょう！

かかりつけ医や他の医療者・専門職に自分の健康について、また、もしもの時の治療、療養についてわからないことや迷ったこと、そんなことがあれば、医師などの身近な専門家に相談しましょう。

私の人生ノート

- 完成することが目的ではありません
- 相談する過程、話し合うことが重要です
- 自分が考えるきっかけに
- 家族と語るきっかけに
- 専門家と相談するきっかけに
- 対話を促進する媒体として活用して

定期的に見直して、考えが変わるような出来事があつたら書き直しましょう！

* 今のあなたの希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。
その都度見直して、書き直してください。