

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！！

健康のこと

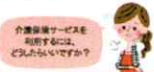
認知症と診断されたけど、
今の生活を続けていきたいです。



最近、足腰が弱くなってきて、
体力に不安があります。

介護保険のこと

具体的に、どんなサービスが受けられますか？



介護保険サービスを利用するには、
どうしたらいいですか？

財産管理や契約のこと

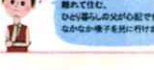
最近、お金のひびく、
お金の管理や手続きに
自信がなくなってきました。



詐欺被害に
あったかも…

家族のこと

今の介護はしていますが、
つい、声を荒らしてしまいます…



離れて住む、
ひとり暮らしの父が心配ですが、
なかなか様子を見に行けません。

近所の高齢者のこと

近所の高齢者が
虐待されているようですが、
どうすればいいですか？



最近、顔を見かけなくなった
高齢者がいるが、
ひとり暮らしなので心配です。

「体調が悪くて外出が難しい」「家族の
介護等で地域包括支援センターへ行
けない」などの場合は、状況により
地域包括支援センターの職員がご自
宅に伺うこともできますので、お気軽
にご相談ください。

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。
専門員（保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士）等が
チームとなって、相談等に対応します。

発行元 前橋市地域包括支援センター南橋 〒371-8501 前橋市八軒中丁1番12号1号
TEL: 027-848-6275 FAX: 027-223-4400

令和6年7月作成

前橋市 地域包括支援センター

～地域の高齢者相談窓口です～

さまざまな問題を
解決するために

介護以外にも高齢者に関する
様々な相談を受け
必要なサービスに繋ぎます



地域包括支援センターでは
こんなことをしています

権利を守るために

虐待防止や虐待防止
成年後見制度の利用により
高齢者の権利保護に必要な
援助を行います

適切な
介護予防のために

介護予防サービスが
適切に利用できるように
ケアプラン作成を行います

いつでも必要な
サービスが
提供されるために

ケアマネジャーさんへの
相談など働き支援を行います

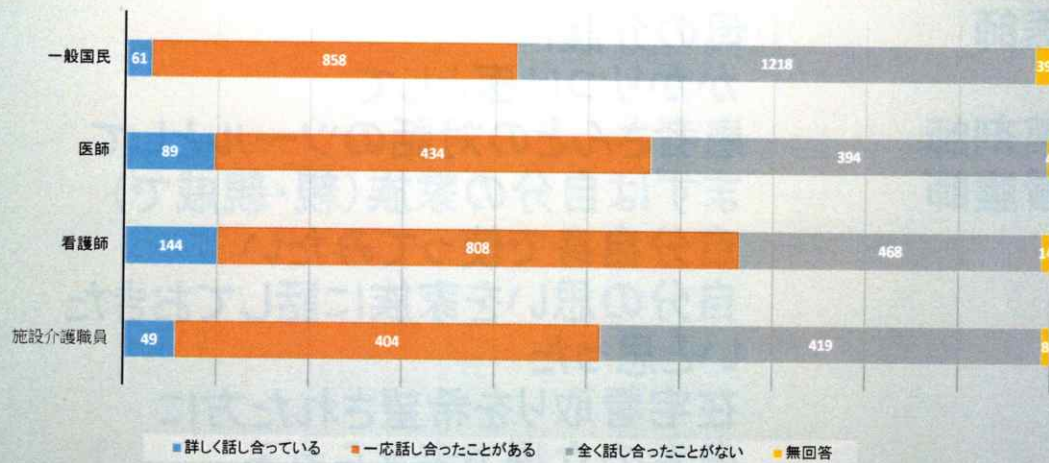
住み慣れたまちで安心して暮らすために、
さまざまな面から高齢者や家族の生活を支えます。
地区ごとに市内12か所の地域包括支援センターが設置されています。

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
- ・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

人生の最終段階における医療について 家族と話し合ったことがある者の割合

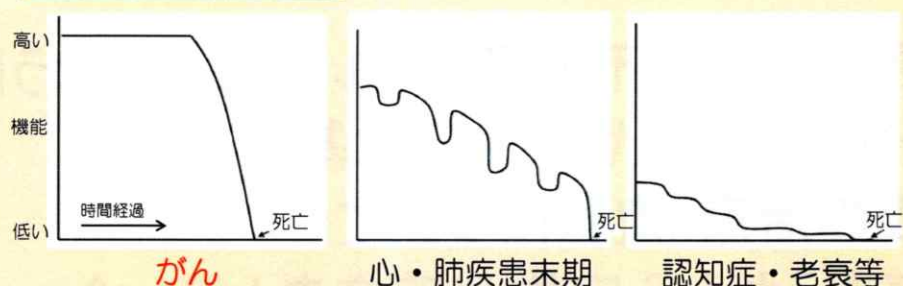


自分の人生の最終段階における医療についてのアンケートより

老いの進み方：できることの変化



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면을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。

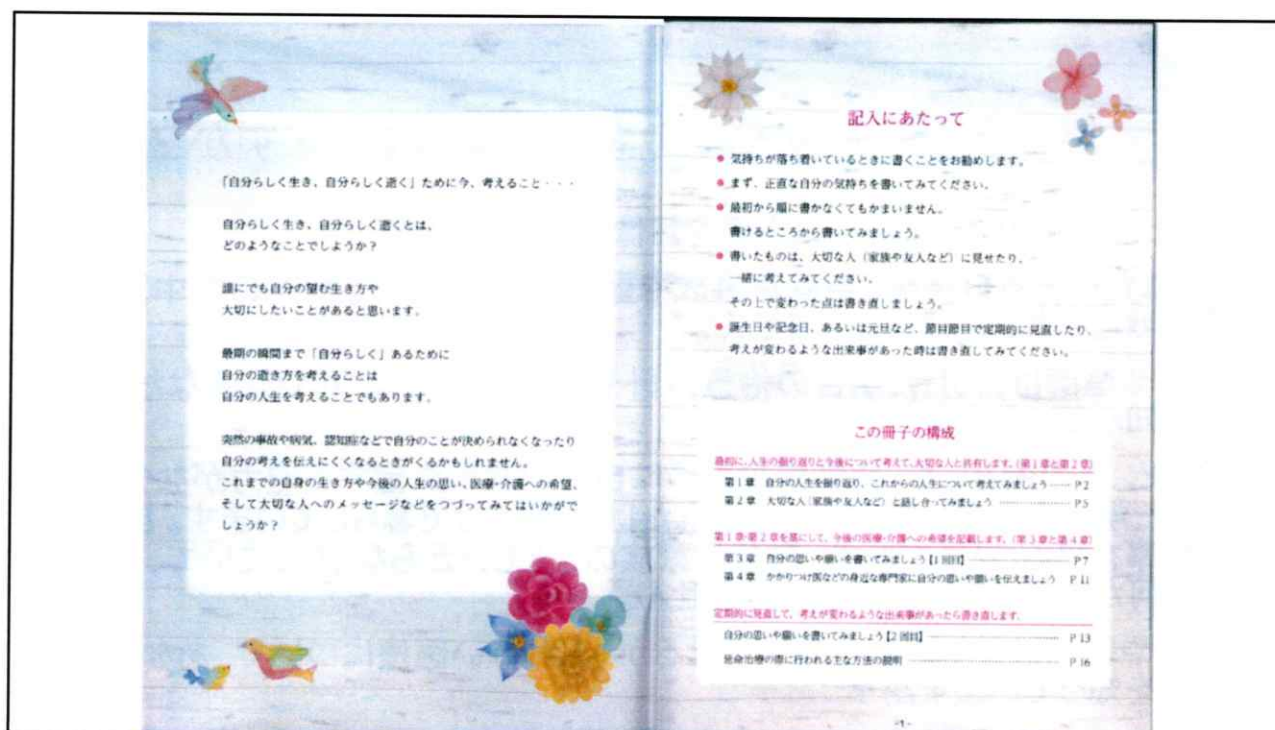
家族や医師はこうした場合の治療方針や今後の対応について、あなたの希望を知っていますか？

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。



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

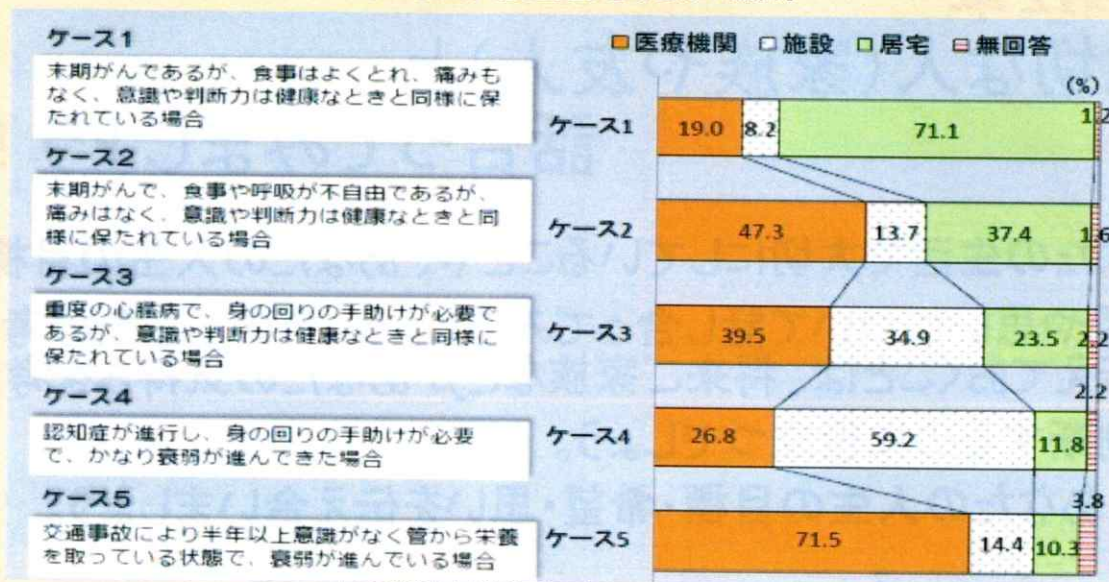
大切な人（家族や友人）と 話合ってみましょう！

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った場合、
 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



第3章 自分の思いや願いを書いてみましょう【1回目】
～認知症などで自分のことが決められなくなったときのために～

記入日 年 月 日

●歩けなくなったなら

☐ 介護保険を利用して家で暮らしたい。
☐ 施設で暮らしたい。
☐ 今はまだわからない。
☐ その他 ()

●介護が必要になったら

☐ 介護保険を利用して家で暮らしたい。
☐ 施設で暮らしたい。
☐ 今はまだわからない。
☐ その他 ()

●口から食べられなくなったなら

☐ 人工的に栄養や水分を補うための医療を選びたい。(点滴 (P16 参照)、
胃や口から入れるチューブ (P17 参照)、胃ろう (P18 参照) 等)
☐ 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)
☐ 今はまだわからない。
☐ その他 ()

●認知症などで自分のことが決められなくなったなら

☐ 「(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:)
私の思い: _____

●人生の最期が近づいたら

☐ 積極的な延命治療を希望したい。
☐ 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)
☐ 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。
☐ 自然の流れを大切に何もしないでほしい。
☐ 「(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:)
☐ 今はまだわからない。
☐ その他 ()

人生の最期が近づいたときの延命治療について

延命治療とは、生命の延長を図ることを目的として、心臓マッサージや人工呼吸器、人工透析などの装置を行うことです。人工的な水分・栄養補給も含まれます。
延命治療を行う状況では、本人は意識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。
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。

第3章

自分の思いや願いを書いてみましょう！

(認知症などで自分の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くなった時に、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をお願いし、あなたの希望や思いをしっかり、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っ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。