

5

これからの生き方を考えてみませんか？ ～自分自身のためにも 家族のためにも～

認知症の種類などによっては、時間とともに考えをまとめることや、字を書くこと、話をするのが苦手になってくる人もいます。思いついた時に今の自分自身のこと、これからのことを考え、記録しておきましょう。

また、ご家族や専門家と相談しながら記録してもよいでしょう。

記入した日

年

月

日

記入した人
(名前)

今の自分について

●趣味・特技は何ですか？

●好きなこと

好きな食べ物は何ですか？

好きな本・映画は何ですか？

好きなお花は何ですか？

好きな時間の過ごし方は何ですか？

好きな音楽は何ですか？

●嫌いなこと(食べ物、花、音楽、本・映画、過ごし方)

●今やりたいことは何ですか？

これからの暮らし方

●どんな暮らしをしたいですか？

言いたい事が
伝わらず
もどかしい

また、自分で
できます

上げ膳
据え膳
困っちゃいます

仕事として
金もらえ
たい。

当事者の方の声▲

病気になったら

告知について

- ☐ 病名・余命を告知してほしい
- ☐ 病名のみ告知してほしい
- ☐ 家族等にまかせる
- ☐ その他

延命治療について

- ☐ 可能な限り延命治療を受けたい
- ☐ 回復の見込みがなければ延命治療を希望しない
- ☐ 苦痛を少なくすることを重視する
- ☐ その他

私が判断できないとき、私の治療方針については

(名前:) (続柄:) (連絡先:) の
意見を尊重して決めてください。

介護が必要になったら

生活したい場所 ※P.13参照

- ☐ なるべく自宅を希望する
- ☐ 施設(希望場所があれば)
- ☐ お任せする
- ☐ その他()

判断能力が低下したら

財産管理などをお願いしたい人

- ☐ 配偶者 (名前:)
- ☐ こども (名前:)
- ☐ その他 (名前: 関係:)

※その他 ☐ 任意後見人 ☐ 代理人 ☐ 特に契約はしていない

その他、書き留めておきたいことなど

自宅での生活について（ヘルパーより）

「いつまでも自宅で暮らしたい」多くの方が望まれることではないでしょうか。

住み慣れた地域で、顔なじみの人たちに囲まれ、いきいきと過ごしたい。安心して生活できることを願うのは当たり前のことです。「できないことが増えた」「何をしたらよいかわからない」といった声もよく聞かれます。しかし周りの環境や関わりを整えることで不安を和らげ、思いに寄り添うことができます。ヘルパーをはじめ自宅での生活を応援するわたしたちは皆さんとともに考え、一緒に行くことで「やりたい」「まだできる」を支援していきます。ぜひご相談ください。「自分らしい生活」を続けていくために…

自宅から通える場について（デイサービス職員より）

今後の生活について一人で悩んでいませんか。

認知症との診断を受け「嫌われないか?」「迷惑をかけないか?」など不安な気持ちを抱く方も多いです。ご本人、ご家族にとってもデイサービスは強い味方であり、心のよりどころとなる存在になれると思います。デイサービスを利用することで他者と交流し、さまざまな活動に参加する事でよい刺激となり生活リズムも整います。特に認知症対応型のデイサービスでは、認知症の方の対応に詳しく、日常生活上の支援や心身と認知機能の維持・向上が期待できます。イキイキとした自分らしい生活を送れるように一緒に過ごしてみませんか。

自宅以外での生活について（グループホーム職員より）

認知症は誰でもなりうる身近な病気です。認知症になったからといって何もできない、何もわからない訳ではありません。

今は「認知症になっても住み慣れた地域で生活が送れるように」と地域社会全体で支え合える制度が設けられています。自宅での生活が難しくなったとしても、認知症の方が少人数で共同生活を送るグループホームなどでは、家庭的な雰囲気のなか穏やかに豊かな生活を送ることができるでしょう。ご自分、ご家族について抱えている不安な気持ちも誰かに話すことで少し楽になれるかもしれません。あなたの側にも支えてくれる人がきっといますよ。

（参考）自宅以外の生活の場

◎介護保険を使う施設

- 特別養護老人ホーム ● 老人保健施設 ● 療養型医療施設
- 介護医療院 ● グループホーム
- 特定施設入居者生活介護（介護付き有料老人ホーム等）

◎それ以外の施設

- サービス付高齢者向け住宅 ● 軽費老人ホーム
- 住宅型有料老人ホーム



あなたの権利や財産を守るためのサービスや制度

これからの生活を考えた時に、今お持ちの財産等についての不安も出てくるかと思います。
どこに相談したらよいか、事前に知っておくことも大切です。

権利擁護、虐待相談

- 高齢者の権利を守るための制度の紹介を受けられます。
- 虐待の相談・通報に対し、必要に応じて関係機関とともに支援を行います。

【問合せ】市役所長寿介護課／☎51-2333

日常生活自立支援事業

- 認知症の方の福祉サービス利用手続きや、金銭管理のサポートを受けられます。
- ※費用についてはお問い合わせください。

成年後見制度

- 判断能力が不十分な方を法律面や生活面にて保護・支援する制度です。
- ※費用についてはお問い合わせください。

【問合せ】豊橋市成年後見支援センター（あいつピア内）／☎57-6800

消費生活についての相談窓口

- 商品・サービスに関する事業者との契約トラブル、悪質商法による被害、架空請求、多重債務、製品事故など

【問合せ】東三河広域連合消費生活総合センター（市役所安全生活課内）／☎51-2305