

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

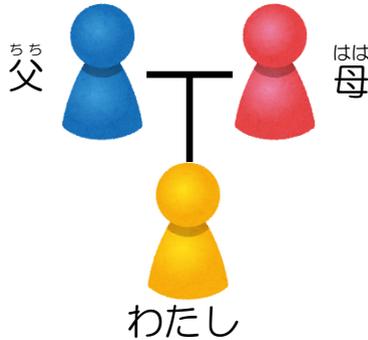
ふりがな	
なまえ 名前	
せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年 がつ 月 にち 日
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	じたく (自宅) けいたい (携帯)

*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	めいしやう 名称： 

たよ ***頼りにしている人** ひと

わたしの^{まわ}りにいる人、^{かぞくいがい}家族以外の人^{ひと}も^{きにゆう}記入してください



とき ***もしもの時の緊急連絡先** きんぎゆうれんらくさき

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・けがしゅじゆつ・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>ちりょうちゆう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゆう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゆう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゆう</small>
		<input type="checkbox"/> 治療済 <small>ちりょうずみ</small> <input type="checkbox"/> 治療中 <small>ちりょうちゆう</small>

血液型 <small>けつえきがた</small> : A・B・O・AB	利き手 <small>き て みぎ ひだり</small> : 右・左
薬や食べ物のアレルギー : なし・あり ()	
視力 <small>し りょく</small> : 良い・眼鏡使用・その他 ()	
聴力 <small>ちやうりょく</small> : 良い・耳が遠い・補聴器・その他 ()	
歯 <small>は</small> : 自分の歯 <small>じぶんのは</small> ・総入れ歯 <small>そういれは</small> ・部分入れ歯 <small>ぶぶんいれは</small> ・インプラント	

このページの記入きにゆうにお手伝いおてつだいしていただいた人ひとの名前なまえと日付ひづけ
 (. .) (. .) (. .)

*わたしの^{ねんぴょう}年表

年 月 日 誕生
〇歳 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・おもいで
大切な思い出・できごと

おぼえて・ひ・きねんひ
覚えておきたい日・記念日

*わたしのこと・^{つた}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

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

かいご *介護などについて

かいごがひつようになったとき、かいごをたのみたい人について

- 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（ ）

かいごがひつようになったとき、どこでかいごを受けたいですか

- 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（ ）

かいごのひつようについて

- 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判断が困難となった場合の財産管理などについて

- 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

名前・所属など

住所・連絡先

- 成年後見制度を利用したい

- その他（ ）

施設入所や入院した時(わたしがいない間)家のことは誰に任せたいですか

名前・所属など

住所・連絡先

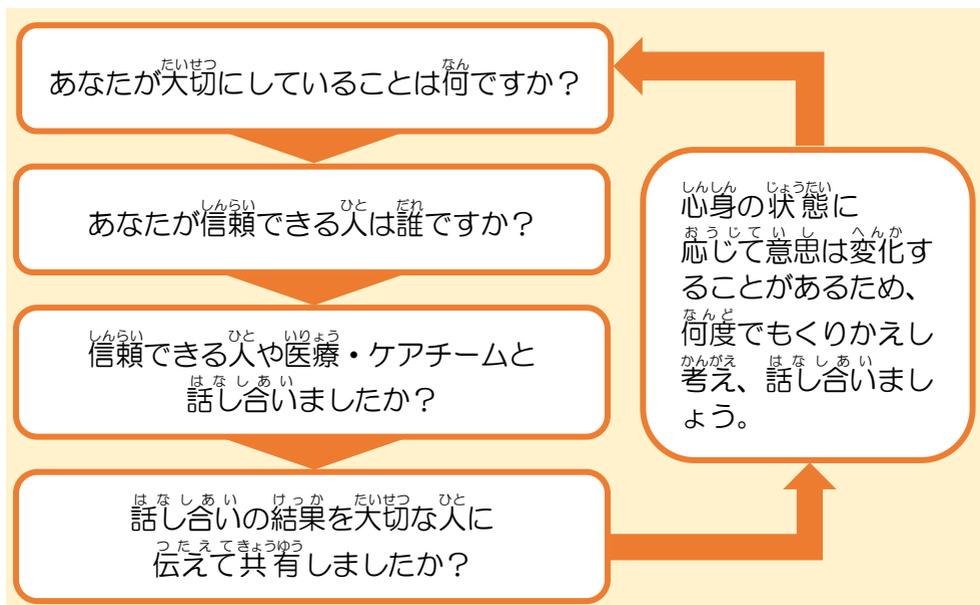
入所・入院中に頼みたいこと(持ち物・ペット・近所の人など)

参考: 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



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

裏面につづきます

はなしあつたないようか
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 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）からかんがえる
こうせいろうどうしょう 厚生労働省「みずから のそむじんせい さいしゅうだんかい さいしゅうだんかい
いりよう 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 てつだって 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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ねん 年 がつ 月 にち 日 </div>
<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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ねん 年 がつ 月 にち 日 </div>
<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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> ねん 年 がつ 月 にち 日 </div>
<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： ：

つくったりゆう - 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けば、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ると作成しました。もしもの時のためだけではなく、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 へいせい ねん がつ しょはん だいいっさつはっこう
発行日： 平成31年3月 初版 第一刷発行

はっこう
発行： おおさかしふくしきよく
大阪市福祉局

さくせい けんとう
作成： 「わたしのケアノート」検討チーム
おおさかしりつこうさいいん こうれいしゃしきくふこうれいふくしか
(大阪市立弘済院、高齢者施策部高齢福祉課)

かんしゅう
監修： かねだ だいた おおさかしりつこうさいいんふそくびょういん しんけいないかぶちょう
金田 大太 (大阪市立弘済院附属病院 神経内科部長)

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

きょうりよく
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

スマホで便利！認知症の情報がいつでもどこでも手に入ります。

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端末などで利用できる「認知症アプリ」をリリースしました。認知症の方ご自身だけでなく、**ご家族、支援者にもご活用いただきやすいものとなっています。**ぜひ、ダウンロードしてご利用ください。



iOS版ダウンロード



Android版ダウンロード