

# 「これから手帳」活用マニュアル 《サロン版》



## これから手帳

あか  
(通称:これ赤)

高齢期を迎える全ての広島県民を対象に作成した手帳です。これからのことを考えるための冊子です。



## 別冊ノート

## これから手帳 ~わたしの想い~

しろ  
(通称:これ白)

これから手帳の問いに対応した「わたしの想い」を書き留めておくノートです。介護保険証やお薬手帳といっしょに携帯しましょう。

### ■これから手帳を手にとっていただいた皆様へ

高齢期を迎えるすべての広島県民が“自分らしく暮らし続ける”ために広島県内の行政と専門職が、“自立”を支えるツールとしてこの手帳を作成しました。

お一人で活用して頂くことはもとより、地域のサロン等の集まりでみんなでワイワイ・ガヤガヤと話をしながら、あなたの「今の生活とこれからの暮らし」について考えてみましょう。

きっと、これからの生活が充実したものに変わっていくと思います。

## ■ サロン等を使用する時の準備と手順

### 事前準備

- ① これから手帳（これ赤）と別冊ノート「わたしの想い」（これ白）を人数分準備する。
- ② 会場を手配する。（できれば4～6人のグループになれるところが良い）
- ③ 当日の司会者（「これから手帳」について説明する人）を決める。

### 当日 (60分～90分)

- ① 会場作り（4～6人のグループ席を準備。隣の人と肩が触れ合う位の距離が話しがはずみます）
- ② 開会挨拶
- ③ 司会者が説明後に、別冊ノート「わたしの想い」（これ白）に個人で記入をしてもらう。
- ④ 記入したことをもとに、グループで話し合ってもらおう。
- ⑤ 話し合った感想を会場にいるみんなで共有する。
- ⑥ 記入した目標に向かって、今日からできそうなことを各自で考え、グループで目標と共に決意表明する。（グループメンバーは「頑張って!!」の気持ちを込め拍手でエールを送る）
- ⑦ 司会者からも、みんなで取り組むことの大切さを話す。
- ⑧ 閉会挨拶

### 後日

- ① 同じメンバーで会う機会があれば、その後の生活でどうだったかを話題にする。

## 「これ赤」手帳 と 「これ白」ノート ページの説明

### これ赤 1 ページ

#### 【いつまでも自分らしく】

この欄の使用方法は、いろいろです。サロン名や配布団体を記入したり、使用場面に応じたメッセージの記入などにご活用ください。



### これ赤 2 ページ

#### 【高齢期を迎えて】

高齢期を迎えた人々の心境の変化や、これから先の“想い”について考えるきっかけのページです。このページでは、グループでお互いにどのように感じているか話し合ってみてはいかがでしょうか。



### これ赤 3 ページ 4 ページ

#### 【自分らしい暮らし】 【私たちが支援します】

まず、3ページと4ページにある文章をそのまま読んでください。

参加者が、“自分らしく暮らしたい”という思いを、専門職が力を合わせて最後までお手伝いする取組みがあることを知って頂くための説明のページになっています。

あきらめないで、これからのわたしの生活を見直してみましよう。



### これ赤 5~6 ページ

#### 【自立を支える地域包括ケアシステム】

“住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らし続ける”ために、日本全体で「地域包括ケアシステム」という取組みが行われています。自分達の住む地域の自治会や老人クラブの取り組み等で行われている見守り活動やサロン活動、体操教室など地域を地域で支える仕組みを大切に育んでいきます。

また、その地域にある医療や介護を担当する多くの専門職が“自分らしく暮らす”ためのお手伝いをします。

このページに書かれている全ての事業や人達が話し合いの機会をもち、あなたの地域にとっての“暮らし続けたいと思う町づくり”（地域包括ケアシステム）の取り組みを行っているという説明のページです。



### これ赤 7 ページ

#### 【これからのわたしのくらしのために】

このページは、8~10ページにある質問についての簡単な説明です。

「これ赤」7ページをそのまま読んでください。「これ白」ノートの記入にあたり、サロンの皆さんでワイワイ・ガヤガヤ話をしながら記入をすることで、お互いの気持ちや思いを再確認することができます。それぞれの思いを否定せず「そんな考えもあるんだ」と想像力を働かせながら、お互いの思いを大切にしていましよう。



## ■ 6つの質問の意味合いについて

手帳の作成にたずさわった専門職で“自立”や“自立支援”についてどんなことが大切か必要かについて話し合い、まとめた内容です。今の生活を見つめ直し、今の思いを記入することで、“自分の暮らしぶり”の再確認ができると共に、将来体調が悪くなった時や、認知症になった時、以前の思いを知ることで“あなたの強み”を大切にすることができます。

これ赤 8 ページ      これ白 2 ページ

これ赤  
Q1

(Q1の文章をそのまま読んでください) いろいろなことに興味を持ち、積極的に活動することは、生きがいや楽しみにつながります。いつまでも自分らしく暮らすために“ワクワク”や“ドキドキ”がある生活を送りましょう。

これ白  
A1

(A1の文章をそのまま読んでください) Q1の質問の答えをA1に書いてください。  
例えば、「サロンに参加すること」、「家族で旅行に行くこと」等があります。

これ赤 8 ページ      これ白 3 ページ

これ赤  
Q2

(Q2の文章をそのまま読んでください) 元気を保つためには、おいしく食事をするため、歯が痛くないとか、入れ歯でしっかり噛めることは大切なことです。1人暮らしの方も時には、サロンの友人と食事やお茶の時間を過ごす等してみましょう。

これ白  
A2

(A2の文章をそのまま読んでください) Q2の答えをA2に書きます。例えば、「ステーキが好き」とか「和食が好き」、「外で食べるのが好き」等。もし「ステーキが好き」(入れ歯が痛いけど)というようなことがあれば、併せて書いてみてください。

これ赤 9 ページ      これ白 4 ページ

これ赤  
Q3

(Q3の文章をそのまま読んでください) 人間は一人では生活していません。楽しく暮らすため、安心を増すためにいろいろな年代の多くの人と顔見知りになり、相談できる人が増えることが大切です。

これ白  
A3

(A3の文章をそのまま読んでください) Q3の答えをA3に書きます。家族だけでなく、友人や近所の人、遠方の知人も含めて、あなたが相談したり、グチを話したりする人は誰ですか？

これから手帳

Q1 あなたの楽しみは  
どのようなことですか？

「いつまでも自分らしく…」  
自立し続けるために

好奇心を持ち意欲を持って  
生活しましょう！  
やりたいことができて、暮らしの中に  
楽しみが持てるということです。



別冊ノート「わたしの想い」

Q1 あなたの楽しみは  
どのようなことですか？

A1 わたしの楽しみは……

★これまで楽しかったこと、現在の楽しみを書いてみましょう。

記入日

これから手帳

Q2 あなたはどのような食べ物  
好んでいますか？

元氣よく生活するには…

だれかと楽しく美味しく  
食事ができますか？

食欲が必ず  
栄養価が良好であることが  
基本です。



別冊ノート「わたしの想い」

Q2 あなたはどのような食べ物  
好んでいますか？

A2 わたしの好んでいる食べ物は……

★好きな食べ物や自分の強みを書いてみましょう。  
また、どのように食事を楽しんでいますか？

記入日

これから手帳

Q3 あなたがいつも親しく  
しているのはどなたですか？

ひとりにならないこと！

たくさんの人と  
つながりましょう！

コミュニケーションが  
大切です。



別冊ノート「わたしの想い」

Q3 あなたがいつも親しく  
しているのはどなたですか？

A3 わたしがいつも親しくしている人達は……

★いつも話をしたり、物事が判める人を書いてみましょう。

記入日

これ赤  
Q4

(Q4の文章をそのまま読んでください) 以前からしているスポーツや登山など今もしていますか?

体を動かすことは体調を保つだけではなく、ストレスの発散にも役立ちます。今からでも遅くはありません。自分の体調や体力に合わせてウォーキングや体操をしてみましょう。

これ白  
A4

(A4の文章をそのまま読んでください) Q4の答えをA4に書きます。特別なことでなくても大丈夫です。例えば、「毎日掃除機で掃除をして雑巾がけをしている」とか「毎日みんなでラジオ体操をしている」等。

これ赤  
Q5

(Q5の文章をそのまま読んでください) 自分で自分の状況や体調について知っていること、どうすれば良いかわかっていることは大切です。かかりつけの先生や専門職に相談してみましょう。病気と上手に付き合いながら、生活する事もこれからの生活では大切なことです。

これ白  
A5

(A5の文章をそのまま読んでください) Q5の答えをA4に書きます。例えば、「膝が痛いけど、リハビリへ行ったり、サポーターをして過ごしている」、「先生と相談して糖尿病があるけど薬を飲み、食事に気をつけながら時には甘いものを食べる」、「家族と同じ物が食べたいので定期的に歯科受診している」等。

これ赤  
Q6

(Q6の文章をそのまま読んでください) Q1~Q5であなたの今の生活の事を振り返れましたかね。自分の生活が確認できたところで、これからの生活について考えてみましょう。

これ白  
A6

(A6の文章をそのまま読んでください) できるだけ先の事を想像してみましょう。どうしても考えられない人は、今している事で「これだけは将来も続けたい」と思う事や、「これだけは人任せにしない事」について書いてみましょう。例えば、「サロンの友人と旅行に行く」、「自分の食べるものは自分で買い物へ行き作る」等。

あなたのかかっている病院のかかりつけ医や担当の地域包括支援センターやケアマネジャー等、わかる範囲で記入してみましょう。

これから手帳

Q4 どのようなことで身体を動かしていますか?

自分の力を惜しみなく使いましょう!  
日常生活で自分のできることをつづけてみましょう!  
さまざまな手段・道具を活用しましょう!  
支援を受けてもできることを増やし生活の幅を広げましょう!



別冊ノート「わたしの想い」

Q4 どのようなことで身体を動かしていますか?

A4 わたしが身体を動かしていることは……  
★ 夫の生活で行っている家事や、趣味などの活動を書いてみましょう。

記入日

これから手帳

Q5 あなたが健康のために気をつけていることは何ですか?

今の身体の状況を理解しましょう!  
そして、自分らしく!

自分の「生きがい」や「生き方」を決めてあきらめないことです。



別冊ノート「わたしの想い」

Q5 あなたが健康のために、気をつけていることは何ですか?

A5 わたしが健康のために気をつけていることは……  
★ 身体のことや気になることや、相談している人を書いてみましょう。

記入日

これから手帳

Q6 あなたがこれからしたいことは何ですか?

なりたい自分や求める生活をイメージしましょう。

それに向けて自ら選択することが大切です。これからはチャレンジを続けていきましょう!



別冊ノート「わたしの想い」

Q6 あなたがこれからしたいことは何ですか?

A6 わたしがこれから……  
★ したいことや、できるようにになりたいこと、大事にしたいことや書きたいこと、また「今後の私は……」等イメージをしましょう。

記入日

別冊ノート「わたしの想い」

わたしの応援員

【かかりつけ医】

\_\_\_\_\_

【かかりつけ薬局】

\_\_\_\_\_

【かかりつけ薬剤師】

\_\_\_\_\_

【ケアマネジャー・地域包括支援センター】

\_\_\_\_\_

これ赤 11 ページ

## 【介護保険制度は自立を支える制度です。】

このページは、「介護保険制度」について正しく理解していただくためのページです。介護保険は「あなたらしい自立した生活」を支えるための制度です。

これ赤 12 ページ

## 【広島県が考える「自立」】

このページには、県が考える「自立」と「自立支援」についての考え方がのっています。「自分らしい暮らし」を続けるために、あなたの周囲にいる専門職や地域包括支援センター等に相談してみてください。自分の考えをしっかりとって周囲の人たちに相談することが大切です。みんなで一緒に取り組みましょう。

これ赤 13 ページ

## 【いつまでも「自分らしく」を貫くために】

これからの生活を考える上で、病気になった時の心構えを考えておく事も大切です。ACPIについては医師会や地域包括支援センターに相談してみましょう。

これ赤 14 ページ

## 【参加団体一覧】

みなさんの「自立」と「自立支援」について共通認識を持ち、支援していく団体です。

あなたの今の思いや気持ちを書き留めみんなと共有しましょう。  
きっとあなたのこれからの生活が充実したものになるでしょう!

### お問い合わせ先

発行元：自立支援多職種ネットワーク推進会議（広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会）

### 介護保険制度は「自立」を支える制度です。

○第一歩には、たとえ介護の状況になっても尊厳を保持し、その持てる能力に応じた自立した日常生活を送ることができるよう介護保険の活用が重要な役割を担っています。

○第二歩では、要介護状態の防止や悪化の防止を目的に、医療との連携により介護予防を推進してまいります。さらに、心身の状況、環境等を考慮した上で、本人の意思に基づき、可能な限り、その意向に沿って、自立した日常生活を送ることができるよう配慮をさせていただきます。

○また、第1歩では、認知症の予防及び療養として、加齢に伴って生ずる心身の老化を自覚して介護予防に取り組み、健康の保持増進に努めるとともに、通入で介護予防サービス等の認知症予防サービス及び認知症ケアセンターを利用することにより、もてる能力の維持向上に努めることが求められています。

「自分らしい暮らし」を継続するために介護保険サービスを選択し、効果的に利用します。ケアマネジャーにご自身の思いをしっかりと伝えて、必要なサービスを選択しましょう。

### 広島県が考える「自立」

高齢者が、自分の望む生活を送るために、自分の力を最大限に発揮し、たとえ、心身の衰え、社会のつながりが薄くなるなど、支援を受けようになっても、自分でできる限りの努力をし、希望と意思を持って自分らしく生活していくこと。

広島県が考える「自立支援」

高齢者本人及び本人を取り巻く環境から、個人を取り、本人を中心に、家族、近隣住民等が支援者で共有し、本人の尊厳を尊重するとともに、能力と意欲を最大限引き出し、やりたいことができるよう環境を整えること。

### 一人ひとりの役割

1. 住み慣れた地域で「自分らしく」暮らし続けること
2. 自ら、もてる力を活かして、地域の中でのお互い様の支えあいに参加しましょう
3. 支援が必要になれば、地域のつながりによるサポートと公約サービスをうまく利用して、介護予防やリハビリテーションに取り組ましましょう

### いつまでも「自分らしく」を貫くために

もしも、あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって医療やケアに対するあなたの考えや希望を家族やかかりつけ医に伝えておくアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning: ACPI)という方法を普及する取り組みが進められています。

これは、人生の最期まで「自分らしく」あるために大切なことです。

### 自立支援多職種ネットワーク推進会議 参加団体一覧

- 広島県
  - 広島市
  - (一社) 広島県医師会
  - (一社) 広島県歯科医師会
  - (公社) 広島県薬剤師会
  - (公社) 広島県看護師会
  - (公社) 広島県理学療法士会
  - (一社) 広島県作業療法士会
  - (一社) 広島県言語聴覚士会
  - (一社) 広島県保健師会
  - (公社) 広島県栄養士会
  - (公社) 広島県社会福祉士会
  - (公社) 広島県介護福祉士会
  - 広島県老人保健施設協議会
  - 広島県訪問看護ステーション協議会
  - 広島県老人福祉施設協議会
  - (公社) 広島県老人福祉協議会
  - (一社) 広島県介護支援専門員協会
  - (社団) 広島県社会福祉協議会
  - 広島県地域包括ケア推進センター
  - 広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会 (2019年)
- ※この手帳は2024年度版の発行に際し、関係団体等に確認の上、掲載しております。