



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)

いつまでも
自分らしく



これからは
地域の為に
貢献したい



子どもたちに
迷惑はかけたく
ないなあ



人づきあいが
苦手だなあ

まだまだ
若い人たちには、
負けられないぞ!

「これからも自分らしく、自立した暮らしを続ける」
そのために今、考えておく必要があります。

※表紙のイメージイラストは、手帳から木(=自立)が育っていく様を表現しています。

自分らしい暮らしを
あきらめないでください！



今、この時から「自分らしい生き方」を考え、
それに向けて生活のスタイルを整えていきま
しょう。

専門職があなたの想いを尊重し、あなたの
「これから」を地域包括ケアシステムでしっかり
サポートします。支援する専門職もあきらめま
せん。

※「地域包括ケアシステム」は5～6ページをご参照ください。

私たちが支援します！

“自立支援” 多職種ネットワーク推進会議

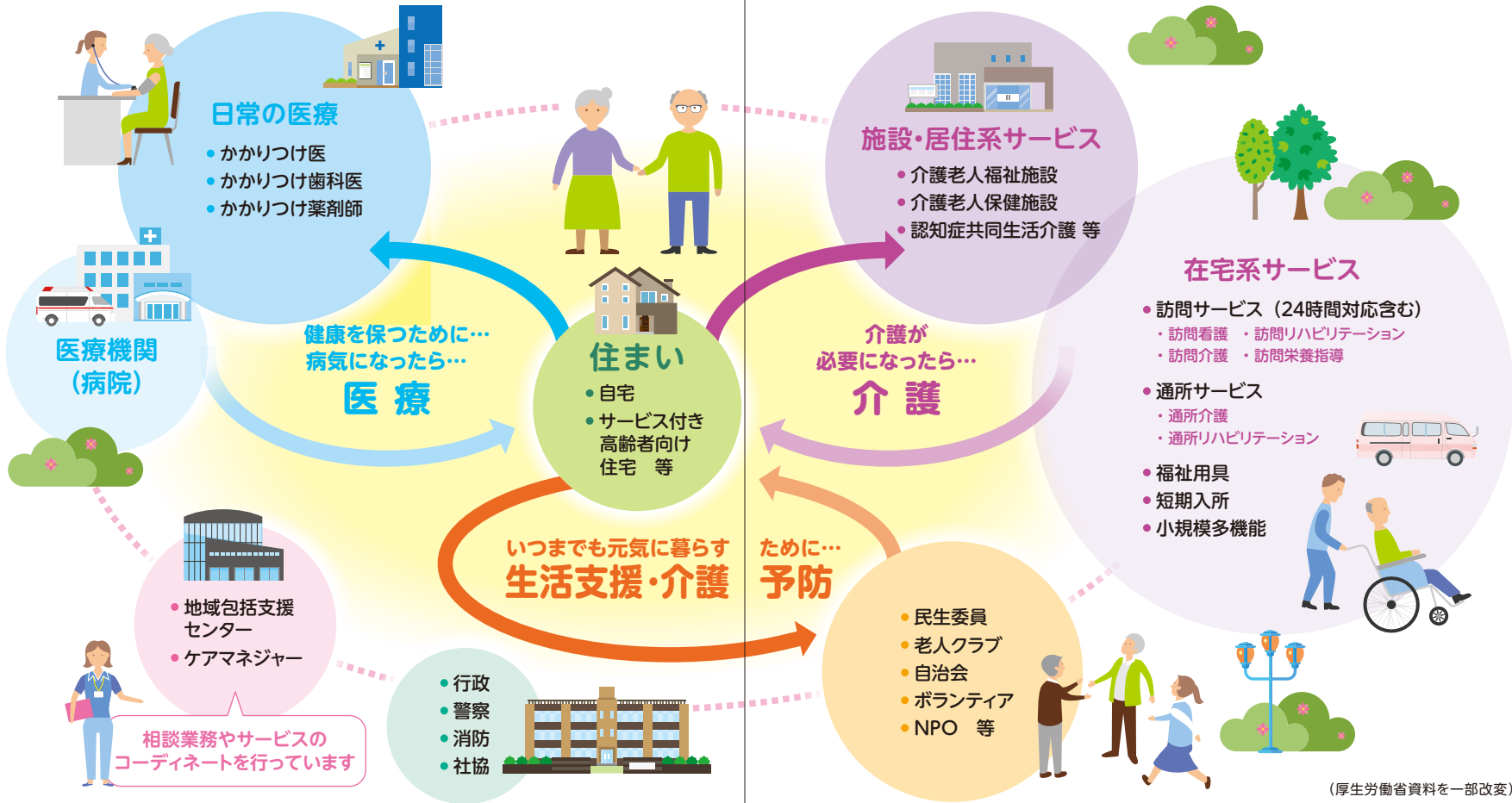
広島県民一人ひとりが生涯にわたって、自分らしく健やかに
生活を継続できるように、私たち専門職は“自立”に
関する共通の認識を確認しあい、連携して支援します。



医師・歯科医師・薬剤師・看護師・理学療法士・
作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士・介護福祉士・
歯科衛生士・栄養士・介護支援専門員 などです。

※「参加団体一覧」は14ページをご参照ください。

自立を支える 地域 包括ケアシステム

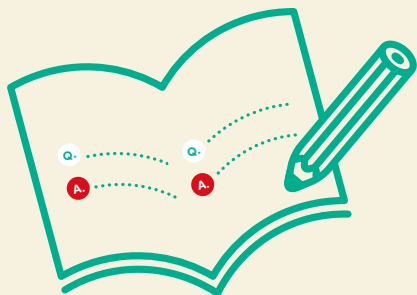


住まい・医療・介護・予防・生活支援が
より、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で

包括的に提供される 地域包括ケアシステム の実現に
自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができます

これからの わたしのくらしのために

「今のわたし」について付属の「これから手帳 ～わたしの想い～」に書き留めましょう。



その理由は、あなたの今の生活をさらに豊かにするため。さらには、あなたが支援を必要としたときに、専門職が「あなたらしさ」を大切にした支援をすることができるからです。

地域包括支援センターのスタッフやケアマネジャー、事業所の専門職がお話を伺いながら、いっしょに考えていきます。いつでもアドバイスを求めることができます。

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、暮らしの中に
楽しみが持てるということです。



Q2

あなたはどのような食べ物を
好んでいますか？

元気よく生活するには…

だれかと美味しく楽しく
食事ができていますか？

食欲があり
栄養状態が良好であることが
基本です。



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。



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！



Q5 あなたが健康のため
気をつけていることは何ですか？

今の身体の状態を 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」を決して
あきらめないことです。



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。
これからもチャレンジを
続けていきましょう！



介護保険制度は「自立」を支える制度です。

- ◎ 第一条には、たとえ要介護の状態となっても尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的としていると記されています。
- ◎ 第二条では、要介護状態等の軽減又は悪化の防止を目的に、医療との連携に十分配慮して保険給付を行うものとしています。さらに、心身の状況、環境等を考慮した上で、本人の選択に基づき、可能な限り、その居宅において、自立した日常生活を営むことができるように配慮されなければならないとしています。
- ◎ また、第四条では、国民の努力及び義務として、加齢に伴って生ずる心身の変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、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービス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適時・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、自分の力を知り、発揮し、たとえ、心身が衰え、社会とのつながりが希薄となり、支援を受けるようになったとしても、自分にできる限りの努力をし、希望と意欲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、個人を知り、本人を中心に、家族、近隣住民等の支援者で共有し、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、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的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みましょう



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 : **ACP**) 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) 広島県看護協会
- (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) 広島県歯科衛生士会
- (公社) 広島県栄養士会
- (公社) 広島県社会福祉士会
- (一社) 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連盟
- (公社) 広島市老人福祉施設連盟
- (一社) 広島県介護支援専門員協会
- (社福) 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 (順不同)

※この手帳は平成30年度地域医療介護総合確保事業補助金を活用して作成しています