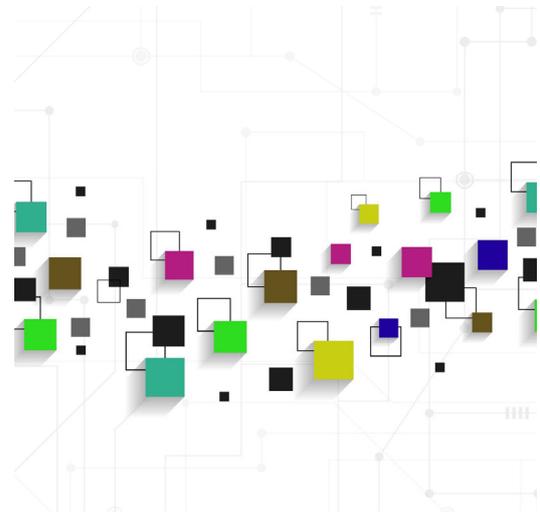


「これから手帳」 と 多職種ネットワーク



自立支援多職種ネットワーク推進会議

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
- (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 (観不附)

※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



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。

- 高齢期を迎えても…
- 自分らしい暮らしをあきらめないでください
- わたしたち専門職が支援します！

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。



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。



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」を決して
あきらめないことです。



Q2 あなたはどのような食生活を
好んでいますか？

元気に生活するには…

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。



私が守りたい「自分

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よ

日常生活で自分のできることをつづけましょ！
さまざまな手段・道具を
活用しましょ！
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！



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。

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
続けていましょ！



私が守りたい「自分らしい生活

記入にあたっての簡単なアドバイスを書き込んでいます。

「私の応援団」として普段からお付き合いのある医療機関や介護支援専門員など、またサービス事業者や信頼できる知人などについて記入しておくページを設定しています。きっと、いざというときにはとても役に立つはずですよ。

これから手帳
あなたの思い
氏名
自立支援多職種ネットワーク推進会議

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。

Q2. あなたはどのような食べ物を好んでいますか？
A2. わたしが好んでいる食べ物は……
★好きな食べ物の名前や、よく食べているものを教えてください。

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、物事が頼める人を書いてみましょう。

Q4. あなたが健康のため、気をつけていることは何ですか？
A4. 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、相談している人を書いてみましょう。

Q5. あなたが健康のため、気をつけていることは何ですか？
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、相談している人を書いてみましょう。

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、やるようになること、大事にしたいこと、実現したいことを書いてみましょう。例えば「1年後の私は○○しています」等イメージをしましょう。

わたしの応援団
【かかりつけ医】
【かかりつけ歯科医】
【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】

いつまでも「自分らしく」を
買つために

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。

『自分らしく生きる』
～あなたの思いを伝える～
アドバンス・ケア・プランニング
ACP

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
- (一社) 広島県薬剤師会
- (公社) 広島県老人福祉センター
- (公社) 広島県障害者福祉センター
- 広島県老人保健施設
- 広島県訪問看護ステーション
- 広島県老人福祉センター
- (公社) 広島県障害者福祉センター
- (一社) 広島県障害者支援センター
- (社福) 広島県障害者支援センター
- 広島県地域包括ケア推進協議会
- 広島県地域包括ケア推進協議会

「これから手帳」で自分らしく暮らすことについて考えたことが、その先にある人生の最後のときについても考えるきっかけになるかもしれません。

自分の考えを伝えられなくなった時のために、そのような状況になった場合に備えて、前もって自分の考えや希望を家族やかかりつけ医に伝えておく方法があることを知っておいていただきましょう。

※この手帳は平成30年度地域医療介護推進プロジェクトの成果として作成されたものです。

赤い手帳と白い手帳

専門職からのメッセージ



利用者・患者さんからのメッセージ



「これから手帳」を活用して…

- ▶出来る限り自立して自分らしく生活することについて啓発します。
- ▶6つの質問と一緒に取り組み、本人の自立に向けた意欲の向上を図ります。
- ▶本人の「これまで」や「これから」についてチームで理解を深め、共有しましょう。



広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会のホームページで

「これから手帳」

<https://shienkyou.org/>

「自立支援多職種ネットワーク推進会議」

について紹介を行っております。



「これから手帳」につきましては、
以下の閲覧、ダウンロードが可能です。

- 「これから手帳」 赤い手帳
- 「これから手帳～わたしの思い～」 白い手帳

手帳の活用にあたっては、2019年度発行の

- 「これから手帳」活用マニュアル（専門職版）
- 「これから手帳」活用マニュアル（サロン版）
- 「これから手帳」活用ロールプレイ〔ケアハウス版〕 動画視聴

