

# 「人生会議」してみませんか？

「もしものときのこと」を考えたことがありますか？

誰でも、いつでも、**認知症**だけではなく「**命**」に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

命の危険に迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。**

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや、望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**

## 話し合いの進め方（例）

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアのチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人に伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため  
何度でも 繰り返し考え 話し合いましょう



ACP（アドバンス・ケア・プランニング）「人生会議」について詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



ご自身の「これから」を考える事、始めてみませんか？

## ～エンディングノート～

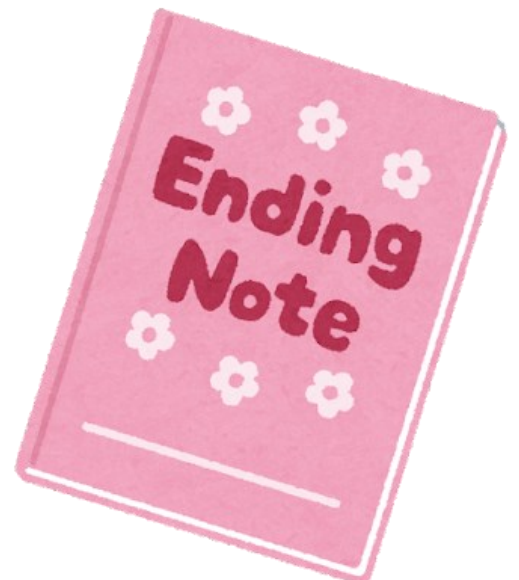
年齢を重ねていくと、どうしても記憶力や判断力が衰えます。また、突然病気を発症したり、大きなけがをする可能性もあります。「〇〇すればよかった」と後悔する前に、健康なうちに、ご自身のこれからをまとめた「エンディングノート」を作成してみるのはいかがでしょうか。

### -主な内容-

自分自身	名前、生年月日、家族構成、自分の思い出などを記載します。
身の回りのこと	住所、電話番号、メールアドレス、パスワード、クレジットカード番号などを記載します。
財産・資産	年金証書、保険証書、通帳、印鑑、貴重品などの保管場所を記載します。
家族・親族	家系図、親族の住所、電話番号、メールアドレス、職業、趣味などを記載します。
ペットについて	ペットの名前、種類、年齢、性格、世話をしてくれる人の連絡先などを記載します。
医療・介護	脳死判定を受けたときの希望、入所したい施設、自分の希望などを記載します。
葬儀・納骨	葬儀の方法、業者の選定、宗派、お墓の場所、納骨堂の場所などを記載します。
その他	遺言、自分の思い、家族へのメッセージ、お気に入りの言葉、好きな音楽、好きな食べ物などを記載します。

- ◆ エンディングノートは定期的に見直すことや、家族にノートの存在を知らせることで、残された家族に自分の思いを伝えることができます。

日本司法書士会連合会ホームページ  
【法務省共同制作】  
エンディングノート  
(2023年8月改訂)



認知症予防と健康のために、さあ始めよう！

# マイプラン～私のいきいき元気プラン～

認知症や介護が必要となることを予防するために、ご自身の活動の状況をまとめてみましょう。目に見える形にすることで、ご自身のモチベーションの向上や、ご家族など周りの方と共有することができ、いつまでも元気に暮らし続けるためのヒントとなります。何かに熱中して取り組むことは、それだけで認知症予防・介護予防に非常に効果的です。ぜひ、マイプランを立てるためにご活用ください。



## 働きたい

本宮市シルバー人材センター

家庭や企業、公共団体などから仕事を受注して、定年退職者などの高齢者に対し、臨時や短期の仕事の機会を提供しています。

連絡先：0243-24-6080



## 地域に貢献したい

本宮市社会福祉協議会

ボランティアセンター

ボランティア情報の発信やボランティアに関する研修や情報交換の場として利用できます。

連絡先：0243-24-7780



## 趣味を楽しみたい

本宮市社会福祉協議会

地域毎に「ふれあいサロン」を開催しています。サロンの中で様々なレクリエーション活動や旅行など、毎月活動しています。

連絡先（サロンの活動状況）：0243-24-7780

自主活動団体

サロン以外に、ご近所同士等、自主的に活動しているグループもあります。

本宮市生涯学習部文化スポーツ振興課

生涯学習の場として、様々な趣味活動や検討のための勉強会等を定期的で開催しています。

連絡先：0243-33-2611



## 体を動かしたい

ここで紹介したのはほんの一部です。詳しくは高齢福祉課や地域包括支援センターにお問い合わせください。

では次のページから実際にご自身のプランを立ててみましょう！

認知症予防と健康のために、さあ始めよう！

# マイプラン～私のいきいき元気プラン～

目標を立てるにあたり、大きすぎる目標を立てないように注意しましょう。いきなり大きな目標を立てると、そこまでの道のりがとても大変で達成することが難しくなってしまいます。そのため、まずは「今できていること」を見返し、そこから少しずつ目標を達成していくことを目指しましょう。

何事も「コツコツ」と進めていくことが大切です。

## いきいきプラン作成手順

1.今していることや興味のある事を確認しましょう



2.目標を立てましょう



3.目標達成に必要な事をまとめましょう



4.活動の記録を取り目標達成を目指しましょう



5.立てた目標の達成度を見てみましょう



このプランの主人公は皆さんです！  
正しい答えがあるわけではありませんので、  
楽しみながら考え、作成してみましょう。

認知症予防と健康のために、さあ始めよう！

## マイプラン～私のいきいき元気プラン～

## 1. 今していることや興味のある事を確認しましょう

今の自分についてまとめましょう。「今していること」「してみたいこと」「興味がある事」を確認しまとめてみましょう。

活動項目	している	してみたい	興味がある	活動項目	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに寝る				写真			
清掃・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動(老人クラブ等)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			
その他(上記のほかに興味がある事があれば、下の欄にご記入ください。)							

興味・関心がある事の中から、「得意なことを活かして活動してみたいこと」があったら下記にご記入ください。

(例:昔、書道を習っていたので、子供たちに教えてみたい。)

認知症予防と健康のために、さあ始めよう！

## マイプラン～私のいきいき元気プラン～

## 2.目標を立てましょう

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

内容は具体的に記入しましょう。ご自分の目標ですので、自由な発想で書いてみましょう。

作成日	令和	年	月	日
例	書道は中途半端になってるので、仕事もやめて時間もあるからもう一度始めたい。まずは習うところから始めてもよいか。そしたら、地域の子供たちに教えてみたい。			
①				
②				
③				

## 3.目標達成に必要なことをまとめましょう

立てた目標を達成するために必要なことをまとめておきましょう。不安がある事や心配なことをまとめておくことで、目標を達成するために必要なことを皆で考えることができます。

## お体の状態

治療中の病気	かかりつけ病院 先生のお名前

## 家族や知人に応援してほしいこと

誰に？	どんなことを？

## 活用する生活支援サービス

誰に？	どんなことを？

認知症予防と健康のために、さあ始めよう！

## マイプラン～私のいきいき元気プラン～

## 4.活動の記録を取り目標達成を目指しましょう

立てた目標達成のために、行った活動の記録を残しましょう。どこでどんな活動をしたかを記録し、サポートを受けた人からコメントをもらう事で、目標達成に近づけることができます。

作成日	令和	年	月	日
活動場所				
役割				
活動内容				
サポートからのコメント				

作成日	令和	年	月	日
活動場所				
役割				
活動内容				
サポートからのコメント				

作成日	令和	年	月	日
活動場所				
役割				
活動内容				
サポートからのコメント				

認知症予防と健康のために、さあ始めよう！

## マイプラン～私のいきいき元気プラン～

## 5. 立てた目標の達成度を見てみましょう。

立てた目標がどの程度達成されたか評価してみましょう。どの程度達成したかを確認することで、やりがいや次の目標へのやる気に繋がります。

目標の評価		
立てた目標	目標の達成度・満足度	
①	達成度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
②	達成度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
③	達成度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足

評価したくないようから、次の目標を立てましょう。新たな目標を立て取り組むことで、いつまでも健やかに生活を続けることに繋がります。

新しい目標	
①	
②	
③	

## 6. 緊急時の連絡先をまとめておきましょう

さまざまな活動に取り組んでいく中で、万が一の時の連絡先をまとめておきましょう。活動する中で、自身と家族の安心のために、必要に応じて見直すことも大事です。

緊急連絡先	①	電話番号	自宅	
			携帯	
			勤務先	
緊急連絡先	②	電話番号	自宅	
			携帯	
			勤務先	