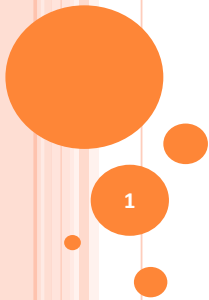


# 自分らしく生きる（案）

～もしものために今できること～



平成30年〇月〇日（〇）  
〇〇〇〇〇〇〇〇〇  
〇〇

「自分らしく生きる」とは何か  
考えてみませんか

- 周りの人のことよりも、  
自分がどうしたいのかを考えましょう
- 「こうしたい」と感じたことを大切にしましょう
- 自分の気持ちはしっかり伝わるようにしましょう



## 本日の内容

- 1 もしも、介護が必要になったら
- 2 今からできる、もしもの時の準備
- 3 自宅でも、医療や介護が受けられます
- 4 相談したい時は
- 5 家族と話してみましよう

3

## 1 もしも、介護が必要になったら

- 定期的に診察を受け、薬もきちんと飲んでいる
- 毎日散歩して、家事も自分でやっている
- 食事はしっかり噛んで食べ、歯の手入れも欠かさない
- 今まで大きな病気をしたことがない・・・



それでも、怪我をしたり  
大きな病気になることはあります



4

- もしも、急に倒れてしまったら
- もしも、入院が必要になったら



介護が必要になることもありますので、急な体調不良や怪我に備えて、日頃から考えておくと安心です

5

## 2 今からできる、もしもの時の準備

自分の場合

家族の場合



6

## 自分のもしもに備える

転倒や物忘れ  
などについて  
家族に話す

緊急連絡先が  
分かるように  
しておく

保険証などの保管  
場所を伝えておく

家の中を整理整頓  
しておく

ノートなどに  
書いておく

もしもの時について  
周りの人に話を  
しておく



7

## 家族のもしもに備える

普段から、コミュ  
ニケーションを  
取る

かかりつけ医  
を知っておく

相談できる所を  
知っておく

保険証などの  
保管場所を  
聞いておく

もしもの時に  
ついて家族と  
話しておく

近所の人との付き  
合いも大切にする



8

でも、通院ができなくなったらどうしよう・・・

家族だけでは  
介護できない・・・



そんな時でも

9

### 3 自宅でも、医療や介護が受けられます

医師や歯科医、薬剤師、看護師などが  
自宅に訪問します。  
治療が受けられ、相談もできます。

ホームヘルパーに介護を手伝ってもらったり  
デイサービスに通うことができます。

10

## 介護保険サービスはどうしたら使えるの？

介護保険料は  
払っているから  
すぐに使えるはず  
・・・



手続きには  
1か月くらい  
かかるよね



11

介護保険サービスを利用するには、  
手続き（申請）が必要です。  
何に困っていて、どうしたいのか  
整理しましょう。



12

## 4 相談したい時は

### 【自宅で生活している方】

地域包括支援センターに相談を

高齢者の介護・健康・生活などの相談ができます。  
介護保険制度や市の福祉サービスの案内、手続きの  
お手伝いができます。

### 【自宅で介護保険サービスを利用している方】

ケアマネジャーに相談を

自宅で安心して日常生活ができるよう、サービスの  
利用について相談できます。

（入退院や通院先の変更なども知らせましょう）

13

病院（地域連携室や医療相談室など）に相談を

病院では、入院中の様々な不安（介護や医療の事や経済  
面の事など）を一緒に考えてくれる窓口があるところも  
あります。

退院後の生活についてや、通院の方も相談できますので  
どこで相談を受けられるか、まずは聞いてみましょう。



14

## 5 家族と話してみよう

- ずっとかかりつけの先生に診てもらいたい
- なるべく入院したくない
- できれば最期まで家で過ごしたい



言わなくても、  
分かってくれるはず・・・

15

色々準備している人も、  
まだまだ先と思っている人も、



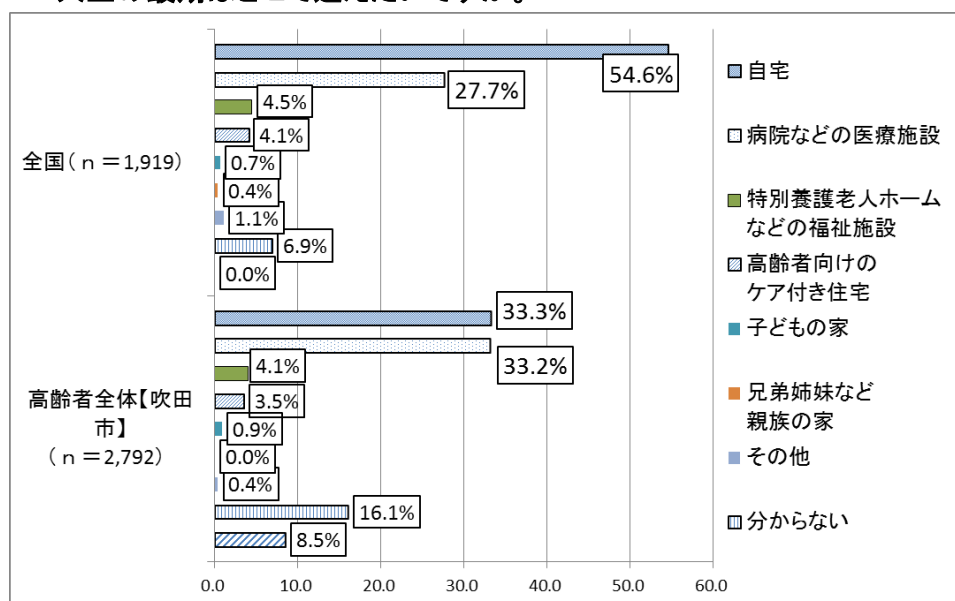
誰かに話していないと、  
あなたの意思は伝わっていないこと  
があります

16



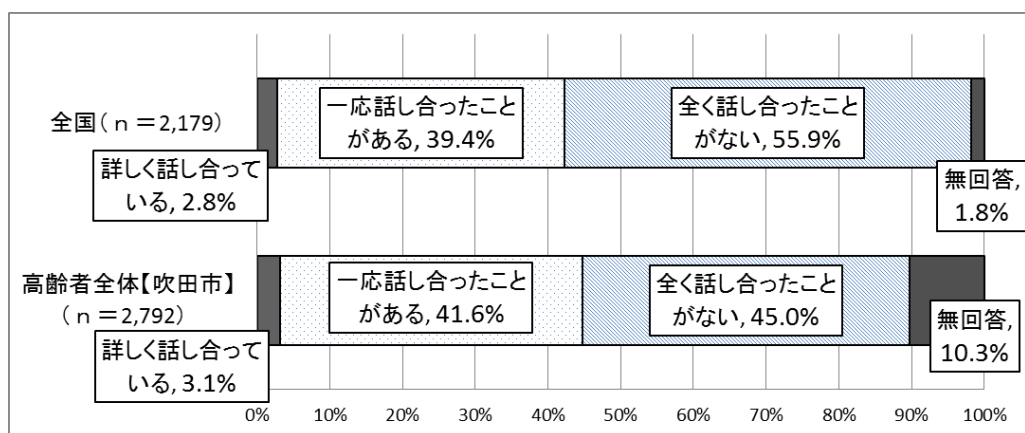
※1 高齢者等の生活と健康に関する調査より一部抜粋（H29.3）

○人生の最期はどこで迎えたいですか。



※1 高齢者等の生活と健康に関する調査より一部抜粋（H29.3）

○あなたは、自身の死が近づいた場合に受ける医療について、家族と話し合いをしたことはありますか。



自分の思いや希望は、周りの人に言葉で伝えましょう。

周りの人の負担をできるだけ軽くできるようなサポートを一緒に考えていきましょう。

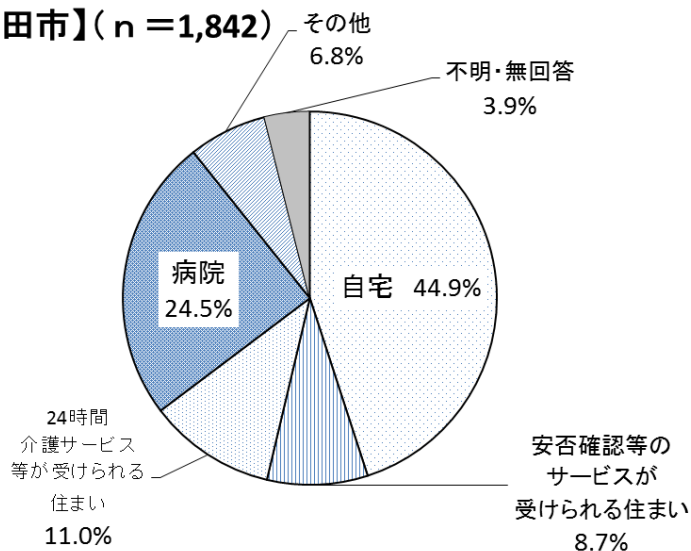
あなたが最期まで、自分らしく生き抜くために。

19

※2 医療に関する市民アンケート調査（H28.8月実施）より抜粋

○人生の最期はどこで迎えたいですか。

全体【吹田市】(n = 1,842)



20

※2 医療に関する市民アンケート調査（H28.8月実施）より抜粋

○あなたは、人生の最期をどこで迎えたいかについて、家族と会話することはありますか。

