

# 私の暮らしのシート

## 記入手引き

このシートは、今までの自分の生活史であり、これからどのような暮らしをして行きたいのか、自らの情報や想いを発信するシートです。

また、医療や介護の現場で、自分に合った医療や介護サービスを受けるための情報を関係者が共有するためのシートです。

現在の自分の状況や、これからどのような生活を望むのか等を記載するものです。

自分で記載していただき、家族とも今後のことを話し合うきっかけにしていただければ幸いです。

なお、記載したくない項目については、空欄にしていただいてかまいません。

本人が記載できない場合は、家族や担当の介護支援専門員等が記載のお手伝いをしていただくようお願いいたします。

## 私の暮らしのシート

**(1) 記入日について**

記載した日を記入してください。

**(2) 記入支援者について**

氏名・連絡先に加えて、支援者の所属、または家族の場合は続柄を記入してください。

**(3) 名前、生年月日について**

名前をはじめ、記入する日の年齢、生年月日を記入してください。

**(4) 住所について**

現在住んでいる住所・電話番号（携帯）を記入してください。

**(5) 加入保険について**

御自身が加入している保険について、記入してください。

**(6) 要介護認定、障害者手帳、成年後見制度の利用について**

分かる範囲で記入してください。

（必要に応じて介護支援専門員等にお尋ねください。）

**(7) 経済状況について**

御自身が受給している年金の種類について、書ける範囲で記入してください。

**(8) 本人の療養情報について**

過去の治療を受けた病気、現在の内服を受けている病気名や治療状況など、分かる範囲で記入してください。

**(9) 本人の暮らしの情報について**

**生活歴について**

記載出来る範囲で記入してください。

**現在の住環境について**

該当する項目に印をしてください。

現在の生活動作について、該当する項目に印をしてください。

本人が、できている内容に「」

やろうと思えばできるが、現在していない内容に「」

できない内容には「×」を記入してください。

**(10) 家族の情報について**

家族の情報について、記入してください。また、主な介護者には印をしてください。

**(11) 本人の暮らし方（自分らしさ）の情報について**

本人にとって安心できる環境や自分らしく過ごせること、暮らしの中での本人なりの工夫等を支援者が知ることは、本人らしさを大切にすることでとても重要なことです。ここには、自分が長年親しんでいる習慣や好みを、例を参考として記入してください。

**食事の習慣（回数/日、主食の内容等）**

食事の回数や、いつも食べている主食の内容等について記載してください。（例：3食、御飯、味噌汁、魚が中心）

**飲酒・喫煙の習慣**

例：飲酒は、1合毎食後飲む、たばこは5年前にやめた。

**排泄の習慣（トイレの様式）**

例：洋式トイレを使用

**お風呂の習慣（お湯の温度・入浴の時間帯・入浴時間等）**

例：毎日入り、43度前後、夕方6時頃に20分程度

**身だしなみの習慣（歯磨き・髭そり・お化粧品・整髪等）**

例：歯磨き、髭そり、整髪は自分で朝する。

**その他毎日の習慣となっていること**

例：朝6時頃起きて、家の周りの30分程度散歩する。

**色の好み、洋服や履物の好み**

例：色に好き嫌いはない。洋服はズボン姿が多く、運動靴を使う。

**好きな音楽・テレビ・ラジオ**

例：ジャズが好き、小さな旅や早朝のラジオ番組を聴く。

**好きな道具、愛着のある物、使っていきたい物**

例：お茶はいつものなじみの茶碗が落ち着く。

**落ち着く場所、いつまでも行きたい場所**

例：年に1回落語を見に行くのが楽しみ。身近な温泉。溪流つり。

**家事の流れ（例：午前中に洗濯、掃除し、午後に買い物など）**

例：夜の内に洗濯機をかけ、朝掃除など行う。買い物は、3日に1度行う。

**今までの仕事又は現在の仕事**

例：肉のおろし業、今はしていない。

**興味・関心のあること**

例：溪流つりを続けていきたい

**信仰**

例：特に信仰していない

**健康法**

例：毎朝、散歩を続けている。

## その他

例：人と合うのが好きで、仲間や近所とのつきあいを大切にしたい。

### (12) 本人の気持ちの確認について

(該当する項目に、いくつでもチェックしてみましょう)

たとえ入院したとしても、本人の暮らしに対する想いや願いを関わる支援者が理解するため、現在、御自分が思っていることを、記載してください。

この「気持ち」の確認については、該当する項目を選択するか、「その他」の項目には、現在の想いを記載してみてください。

#### 私が感じている不安や苦痛、悲しみ

生活上のことや私の健康のこと、家族のことなど、不安や苦痛、悲しみについて、今の想いを選択するかまたは記載してください。

#### 私が暮らしたい場所や暮らし方

これから暮らしたい場所や暮らし方について、「今は決められない」を含め、該当する箇所を選択するか記載してください。

#### 私が続けたいことや、やりたいこと

現在続けている趣味や今後行いたいことについて、「今は決められない」を含め、該当する箇所を選択するか記載してください。

#### 私が医療や介護、生活支援に望むこと

どのような場所で、医療や介護などを受けていきたいですか、「今は決められない」を含め、該当する箇所を選択するか記載してください。

#### 私の人生最期のときや死後についての願いや要望

##### (死を迎える時の場所等)

自分が終末期ケアを受けるようになった時や死後についての願いや要望など、死を迎える時の希望する場所など、「今は決められない」を含め、該当する箇所を選択するか、現在の希望を記載してください。

### (13) 一日の過ごし方と暮らしを支えるサービス及び主な担当者について

自分が営んできた過ごし方を支援者が理解しやすくなるために、又必要なサービスの導入等を検討する際に役立つ情報として、週間スケジュールを、記入例に基づき記載してみてください。

このシートは、自分らしい自立した暮らしを送るための、情報の発信シートです。変更があった場合は、随時訂正してください。

(不明な点は、山梨県長寿社会課まで 055 - 223-1450)