

# 私の暮らしのシート

名 前:

(生年月日 年 月 日)



## 私の暮らしのシートの目的

このシートは、現在の様子やこれからの医療や介護についてご自身の想いを届けるシートです。また、これからの自分の生活や、医療や介護などについて考えるきっかけにしてみてください。入院、入所、在宅サービス利用時に、医療機関や介護保険施設、在宅サービス事業者に提示することで、自分の想いに添った医療や介護サービスの利用に役立てます。

## 私の暮らしのシート記載方法

この「私の暮らしのシート」は、ご自身や家族と話し合う中でご自分で記載してみましよう。記載が難しい時は、家族や介護支援専門員などの支援者や地域包括支援センター職員と話し合う中で記載してみましよう。

このシートは、自分の生活や想いについて自ら発信するシートです。書きたくないことや、書けないことは書かなくても結構です。

## 関係者が情報の共有

本シートをとおして、本人や家族のこれからの生活の支援や医療と介護サービスの支援に役立てていきます。

## 【使用にあたっての留意事項】

本シートは、原則として本人又は家族から情報を発信しますが、必要により支援者から情報提供するには、本人や家族に提供の目的、内容、提供先を丁寧に伝え、同意を得ておきましょう。プライバシー・個人情報の保護を徹底しましょう。

(1)記入日 年 月 日

(2)記入支援者: 所 属

家族の場合には続柄

氏 名

連絡先

フリガナ (3)名前		男・女 ( )歳	(4)住所	〒  ☎ (自宅) (携帯)
生年月日	明治・大正・昭和	年 月 日		
(5)加入保険	国保・健保・生保・後期高齢・その他( )			障害者手帳 無・有(身・知・精) 等級
(6)要介護認定	未申請・非該当(自立)・要支援(1・2) 要介護(1・2・3・4・5)			成年後見制度の利用 有・無
(7)経済状況	年金受給 種類			
(8)本人の療養情報	過去に治療を受けた病気(病名)			
	現在、内服や通院をしている病気(病名や治療状況等)			
(9)本人の暮らしの情報	生活歴(出身、学業、就労、転機、特別な出来事等)			
	現在の住環境 一戸建・集合住宅( 階)・持ち家・賃貸・公営 住宅構造上の不都合 有・無 住宅改修の必要性 有・無 施設利用 特養・老健・グループホーム・その他( )			
	現在の生活動作	室内歩行 ( )	掃除 ( )	服薬(管理も含む) ( )
		室外歩行 ( )	洗濯 ( )	金銭管理 ( )
		外出 ( )	買い物 ( )	電話 ( )
	排泄 ( )	調理 ( )	社会参加 ( )	
	食事 ( )	整理 ( )	やりたいことを選択 ( )	
	入浴 ( )	ごみ出し ( )	人への気遣い ( )	
	着替え ( )	通院 ( )		
(10)家族の情報	名前	続柄	同居・別居の別	特記(主な介護者については印をして下さい。)
			同居・別居	
(11)本人の暮らし方(自分らしさ)の情報	暮らしの様子		長年親しんでいる習慣や好み	
	食事の習慣(回数/日、主食の内容等)			
	飲酒・喫煙の習慣			
	排泄の習慣(トイレの様式)			
	お風呂の習慣 (お湯の温度・入浴の時間帯・入浴時間等)			
	身だしなみの習慣 (歯磨き・髭そり・お化粧・整髪等)			
	その他毎日の習慣となっていること			
	色の好み、洋服や履物の好み			
好きな音楽・テレビ・ラジオ				

(11) 本人の暮らし方 (自分らしさ) の情報	暮らしの様子	長年親しんでいる習慣や好み
	好きな道具、愛着のある物、使っていきたい物	
	落ち着く場所、いつまでも行きたい場所	
	家事の流れ(例:午前中に洗濯、掃除し、午後買い物など)	
	今までの仕事又は現在の仕事	
	興味・関心のあること	
	得意なこと、苦手なこと	
	性格・特徴	
	信仰	
	健康法	
その他		
(12) 本人の気持ちの 確認 (該当する項目に、いくつでも チェックしてみま しょう)	<p><b>私が感じている不安や苦痛、悲しみ</b></p> <p>今、患っている病気や薬のこと                      夫・妻や子どものこと                      一人暮らしで、これからの生活のこと                      その他</p>	<p><b>私が暮らしたい場所や暮らし方</b></p> <p>住み慣れた我が家で暮らしたい                      最後は、子供たちと一緒に住みたい                      今は決められない                      その他</p>
	<p><b>私が続けたいことや、やりたいこと</b></p> <p>仕事(野菜づくり、食事づくり)を続けたい                      身の回りのことは自分でしたい                      趣味や楽しみごとを続けたい                      今は決められない                      その他</p>	<p><b>私が医療や介護、生活支援に望むこと</b></p> <p>自宅で必要なサービスを受け生活したい                      施設で必要なサービスを受け生活したい                      必要な時には入院したい                      今は決められない                      その他</p>
	<p><b>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)</b></p> <p>自宅の畳の上で死にたい                      自宅でも、入院先でも延命治療は受けたくない                      今は決められない                      その他</p>	

(13) 1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

時間	月	火	水	木	金	土	日	記入例
4:00								
5:00								
6:00								起床・洗面 掃除
7:00								
8:00								朝食
9:00								
10:00								通所介護 ↑
11:00								担当： Aさん
12:00								
13:00								昼食
14:00								
15:00								入浴
16:00								
17:00								↓ 帰宅
18:00								
19:00								夕食
20:00								テレビ等
21:00								電話 (長女と)
22:00								就寝
23:00								
0:00								
1:00								
2:00								
3:00								

上記以外で受けている支援やその内容

例えば、「近所の さんが夕方来て、話し相手になってくれる。」「ボランティアグループの さんが月1回不燃物を出してくれる。」等記入