

介護が必要に
なったときに見るノート
よろしくね



この冊子は、地域のボランティアの皆さまと西区社会福祉協議会の職員が話し合いを重ね編集いたしました。

社会福祉協議会は、地域福祉の推進を図ることを目的にした民間の福祉団体です。

地域に住むだれもが暮らしやすく、お互いに助け合い、支え合う、あたたかいまちづくりを進めています。

<参考資料>

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 「私のこと・私の願い あわてないために」 | 特定非営利活動法人あいごの会 編集発行 |
| 「老いじたく覚書」 | 野原すみれ&虹の仲間達 著 晩聲社 発行 |
| 「おひとりさまでもだいじょうぶノート」 | キーパーズ有限会社 編集発行 |
| 「介護予防で健康長寿 認知症を予防しよう」 | パンフレット 新潟市発行 |

<フォント>

あんずもじ http://www8.plala.or.jp/p_dolce/

もくじ

わたしのことⅠ	1
わたしのことⅡ	2
思い出Ⅰ	4
思い出Ⅱ	5
家系図	6
交友関係	8
利用しているものやサービス	9
わたしの健康について	10
わたしの介護について	12
後見人について	13
財産のこと	14
もしものときの連絡先	16
小さな家族(ペット)のこと	17
葬儀について	18
自由に書くページ	19
資料編	21
困ったときに相談できるところ	23
成年後見制度とは	24
日常生活自立支援事業とは	24
介護保険で利用できるサービスや施設	25
自宅で生活する時に利用できるサービス	25
自宅で生活する時に利用できる施設	26
施設に入所するサービス	27
介護保険を使わずに利用できる施設やサービス	28
施設に入所するサービス	28
自宅で生活する時に利用できるサービス	29
今から心がけたいこと	30



わたしのこと I

名 前			
生 年 月 日	西暦	年	月 日 生まれ
	(大正・昭和・平成		年)
血 液 型	型	性 別	男 ・ 女
現 住 所	〒		
本 籍	〒		
電 話 番 号	-	-	
携 帯 番 号	-	-	
メールアドレス			
住 居 形 態	<input type="checkbox"/> 自己所有 <input type="checkbox"/> 賃 貸 (連絡先 ☎)		

学 歴	
職 歴	
その他 (受賞歴など)	

わたしのことⅡ

趣味・好きなこと	
特 技	
サークル・習いごと	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
好きな本	
好きな歌・曲	
好きな映画・ドラマ	
好きな言葉	
好きな色	
好きな花	
好きな服装・ 肌着の素材	
嫌いな服装	

好きなお店	
好きな場所	
大切な人	
大切なもの	
これから行きたい 旅行先	
これから 食べてみたいもの	
好きな動物	
嫌いな動物	
年をとっても やりたいこと	
体が動く間は やりたいこと	
体が不自由になっても やりたいこと	
性 格	

想 い 出 I

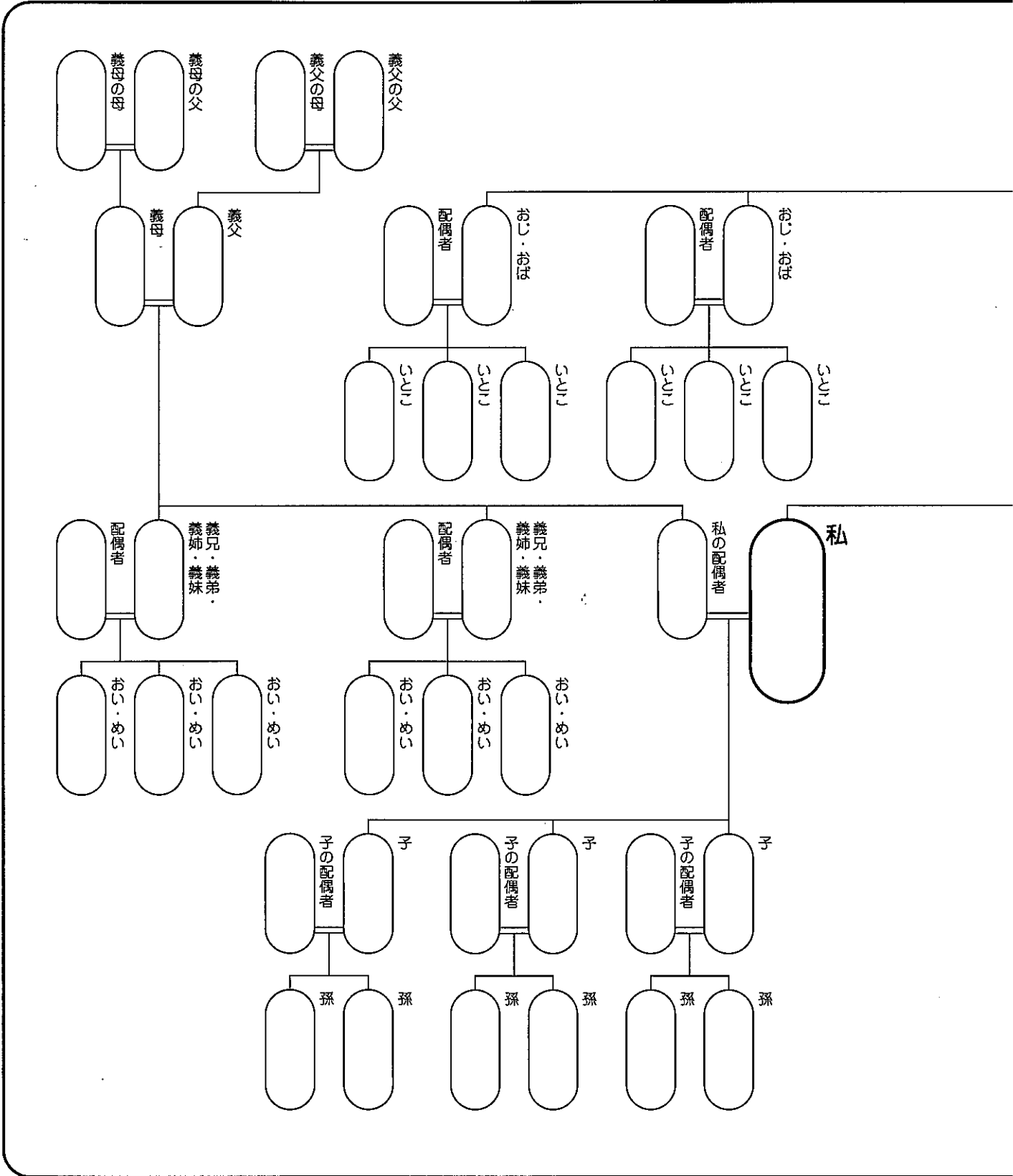
幼少期のこと	
小・中学校 時代のこと	
高校・大学・ その他の 学校時代のこと	
20代のこと	
30代のこと	
40代のこと	
50代のこと	
60代のこと	
70代以降のこと	

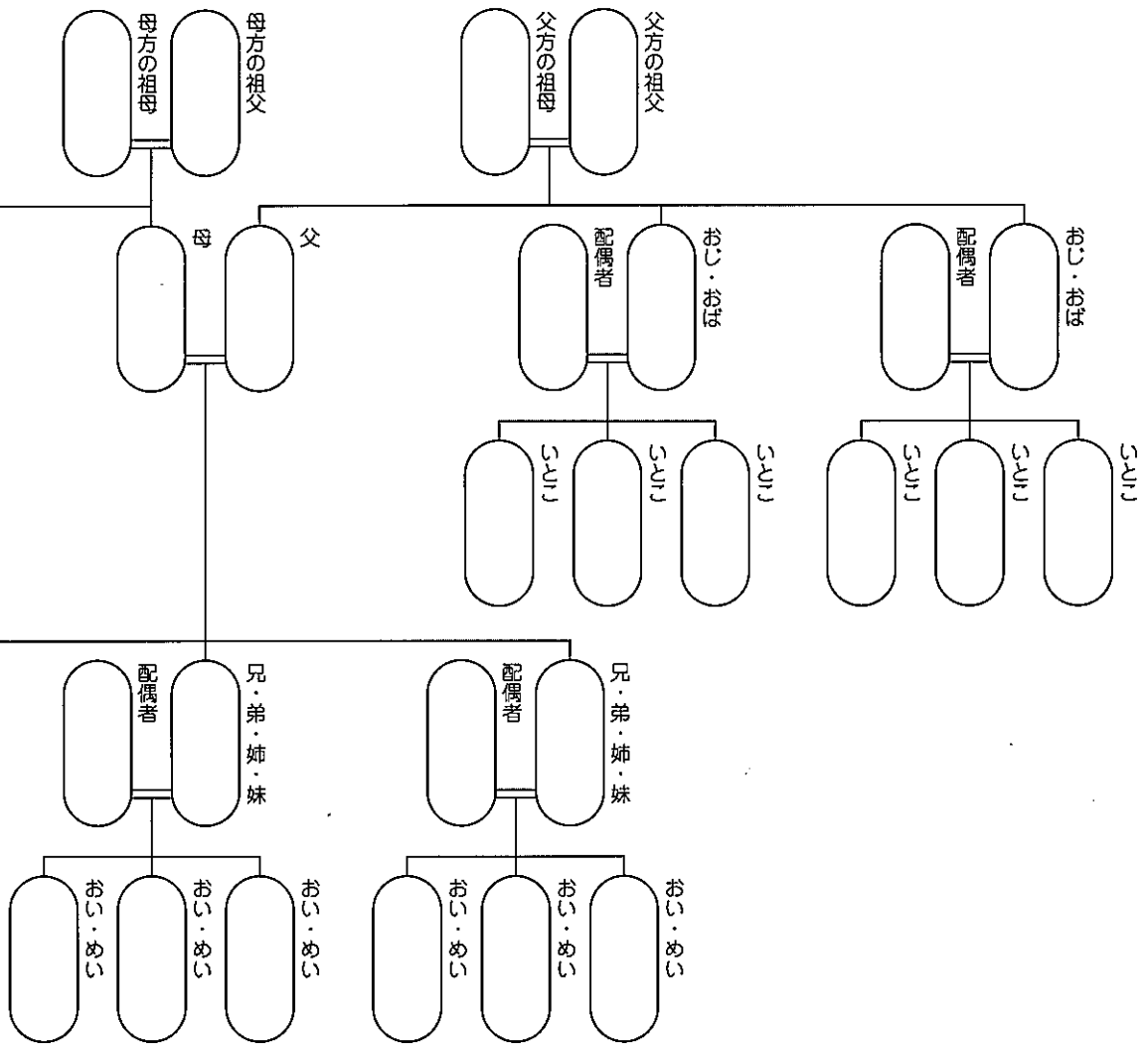
想 い 出 Ⅱ

自由にご記入ください。思い出の写真なども。

A large rounded rectangular box with a solid black border, containing 18 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

家系図





交友関係

名前	住所	電話番号	関係

利用しているものやサービス

■ 現在、定期的に購入しているもの・利用しているサービス

(弁当配達、灯油宅配、新聞、牛乳、生協など)

会社・機関名	種 類	電話番号	備 考

わたしの健康について

■ かかりつけの医院

病 院 名	科	電話番号	担当医

■ 最近の病歴

年 月	
年 月	

■ アレルギー

薬	
食 品	
その他 (花粉、動物など)	

■ 飲んでいるお薬

※書ききれない場合は、処方された薬の最新の説明書をはさんでおくと安心です。

病名	薬の名前	飲む時間	備考

■ 現在利用している介護サービス

サービス内容	介護施設・事業所等	電話番号	備考

■ 相談できる人・機関

名称	担当者名	電話番号
地域包括支援センター		
民生委員		
ケアマネージャー	(事業所名)	

わたしの介護について

■ 介護をお願いしたい人

- 家族・親族（名前 ）
- 承諾を得ている人（名前 ）
- プロの方（ヘルパーなど）
- 家族の判断に任せる
- その他（ ）

■ 介護を受けたい場所

- 自宅
- 介護施設

【希望する施設】
【連絡先】
- 家族の判断に任せる
- その他（ ）

■ 介護の費用について

- 貯金から
- 年金
- 保険
- 家族負担
- その他（ ）

後見人について

■ 後見人についての希望

後見人をお願いしたい人がいる

名前		関係		連絡先	
名前		関係		連絡先	
理由					

既に「任意後見契約」を締結している

名前		関係		連絡先	
契約先や内容					

家族の判断に任せる

備考					
----	--	--	--	--	--

■ 成年後見制度について、24 ページに掲載されています。

財産のこと

■ 保 険（生命保険・年金保険・傷害保険・火災保険など）

保険会社名	保険の種類	契約者・被保険者	備 考

■ 預 貯 金

金融機関名	種 類	口座名義	備 考

■ 公的年金

年 金 名	備 考

■ 不動産（土地・家屋）

名称	種類	名義	備考
	所在地		
名称	種類	名義	備考
	所在地		
名称	種類	名義	備考
	所在地		

■ その他の財産など

名称	種類	名義	備考

もしものときの連絡先

名 前	関 係	住 所	電 話 番 号

小さな家族(ペット)のこと

名前				性別	男・女
動物の種類		生年月日	年 月 日 生まれ		
予防注射					
動物病院				電話番号	
食事	1日	回	内容		
散歩	1日	回	時間		
病歴					

名前				性別	男・女
動物の種類		生年月日	年 月 日 生まれ		
予防注射					
動物病院				電話番号	
食事	1日	回	内容		
散歩	1日	回	時間		
病歴					

- 引き取りを依頼した人はいない
 引き取りを依頼した人・団体がいる

名前	連絡先
----	-----

葬儀について

■ 葬儀の規模

- できるだけ盛大にしてほしい
- あまりお金をかけずしてほしい
- 近親者のみの家族葬にしてほしい
- 家族の判断に任せる
- 生前契約がある

【契約先】

【連絡先】

- その他 ()

■ お寺や教会（菩提寺や宗派など）

【連絡先】

■ 葬儀の場所

- 希望の場所がある ()
- 家族の判断に任せる

■ 葬儀の費用

- 準備してある
 - 貯金から
 - 保険から
 - その他 ()
- 準備していない

自由に書くページ

A large rectangular box with rounded corners, containing 18 horizontal dashed lines for writing.

A large rounded rectangular box with a solid black border. Inside the box, there are 20 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing.

資料編

困ったときに 相談できる所

(西区の場合)

地域包括支援センター	保健師、社会福祉士、ケアマネージャーなどの専門職が連携して、担当地域内の高齢者やその家族の生活を総合的に支援します。	
	主な支援内容	○ 地域の高齢者の相談を広く受付ています。
		○ もの忘れや足腰が弱ってきた等心配な方の介護予防のお手伝いをします。
		○ 介護保険サービスの利用についての相談をお受けしています。
		○ 高齢者の権利を守るための相談や虐待防止活動を行います。
		地域包括支援センター 小新・小針
地域包括支援センター 坂井輪	☎ 025-269-1611	
地域包括支援センター 黒 崎	☎ 025-377-1522	
地域包括支援センター 赤 塚	☎ 025-264-3377	
地域包括支援センター 五十嵐	378-2255	
西区健康福祉課	高齢介護係	☎ 025-264-7330
地域保健福祉センター	基本検診など様々な健康相談、高齢者精神保健相談指導など。	
	坂井輪地域保健福祉担当	☎ 025-264-7453
	西地域保健福祉センター	☎ 025-262-3405
	黒崎地域保健福祉センター	☎ 025-264-7474
福祉サービスの利用手続き・ 日常的金銭管理の支援	あんしんサポート新潟 (日常生活自立支援事業)	☎ 025-243-4416
成年後見制度の相談	新潟市成年後見支援センター	☎ 025-248-4545
西区社会福祉協議会	西区社会福祉協議会 211-1630	
	西区まごころクラブ 025-378-2428	

成年後見制度

認知症などの理由により判断能力が十分でない方は、自分に不利益な契約であっても、良く判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあう恐れもあります。このような方の権利を保護し、支援するのが成年後見制度（「法定後見制度」と「任意後見制度」）です。

「法定後見制度」は、既に判断能力が不十分な方のために、家庭裁判所によって選ばれた後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）が、代理権や同意権、取消権などにより本人を保護・支援する制度です。

「任意後見制度」は、現在は十分な判断能力がある方が将来に備えるために、あらかじめ、自らが選んだ代理人「任意後見人」と代理権などを与える契約（任意後見契約）を公正証書で作成しておくという制度です。

日常生活自立支援事業

福祉サービスを利用したいけれど、手続きの仕方がわからない。銀行に行ってお金をおろしたいけれど、自信がなくて誰かに相談したい。商品勧誘の人が来たとき、どう対応していいかわからない。などなど。

一人暮らしや、高齢者の二世帯などで、福祉サービスをどうやって利用すればいいかわからないような時に便利な制度です。

社会福祉協議会と契約を結んで、低廉な費用で、福祉サービス利用の援助、日常的なお金の出し入れの援助、通帳、実印など大切なものの預かりサービスなどを頼むことができます。

介護保険で利用できる サービスや施設

介護が必要な方は、まずは相談・申請をしましょう。

介護保険のサービスを利用するためには、まず、「要介護（要支援）認定の申請」をすることが必要です。

＜ 介護が必要になった方は、下記へご相談ください。＞

- 区役所健康福祉課
- 地域保健福祉センター
- お住まいの地域を担当する地域包括支援センター
- お近くの居宅介護支援センター

申請の際は「介護保険被保険者証」が必要です。

（上記連絡先は、23 ページをご覧ください。）

■ 自宅で生活する時に利用できるサービス

種 類	内 容
訪 問 介 護	訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅を訪問して、入浴、排泄、食事等の身のまわりのお世話をしています。
訪 問 看 護	看護師などが自宅を訪問して、かかりつけの医師と連絡をとりながら、療養上のお世話や必要な診療の補助を行います。
通 所 介 護 （デイサービスセンター）	デイサービスセンターなどの施設へ通い、食事、入浴、排泄などの介助、日常生活上のお世話、機能訓練、健康管理などのサービスを行います。

■ 自宅で生活する時に利用できるサービス

- 福祉用具の貸与
- 福祉用具購入費の支給
- 住宅改修費の支給

など

■ 自宅で生活する時に利用できる施設

種 類	内 容
短期入所 (ショートステイ)	介護する方の負担を軽減するために、特別養護老人ホームや老人保健施設・病院などの施設へ、高齢者が短期間入所し、食事、入浴、排泄などの介助、日常生活上のお世話、機能訓練、健康管理などのサービスを行います。
小規模多機能型 居宅介護	住みなれた地域で安心して暮し続けられるように、ご希望をお聞きしながら、高齢者の生活様式にあわせて「通い」を中心に、「訪問」や「泊まり」を組み合わせた介護サービス計画を作成し、サービス提供をします。

■ 施設に入所するサービス

種 類	内 容
<p>特別養護老人ホーム</p>	<p>常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。施設サービス計画に基づいて食事、入浴、排泄などの介助、日常生活上のお世話、機能訓練、健康管理などのサービスを行います。</p>
<p>介護老人保健施設</p>	<p>病状が安定し、治療よりも看護や介護に重点をおいたケアが必要な高齢者が入所します。施設サービス計画に基づいて医療、看護、医学的管理下での介護、機能訓練、日常生活上のお世話などを行います。</p>
<p>グループホーム</p>	<p>軽い認知症のある高齢者が、少人数（5～9人）の家庭的な雰囲気の中で互いに助け合いながら共同生活を送るところです。 受付窓口は各施設で、部屋は個室になります。</p>

■ その他にも利用できる施設があります。

介護保険を使わずに利用できる 施設やサービス

■ 施設に入所するサービス

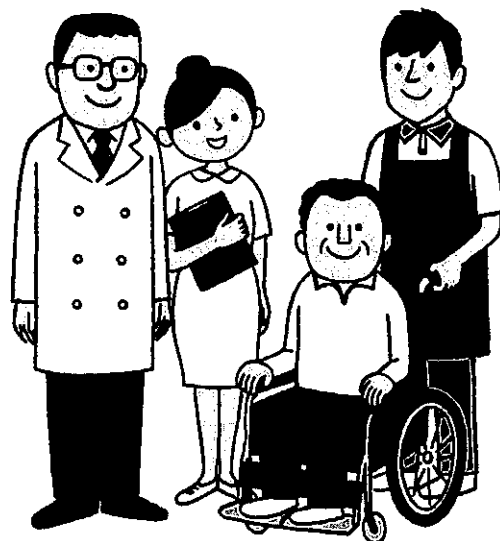
種 類	内 容
ケア付き住宅	60歳以上の人から利用できます。 介護が必要になれば施設内で介護保険に基づく介護サービスを受けることができ、介護保険の適用されない介護サービスは、介護費を支払うことにより受けることができます。
有料老人ホーム	食事や日常生活上必要なサービスが受けられる高齢者の入居施設です。 「介護付有料老人ホーム」は介護が必要になっても老人ホームのサービスを受けて生活できます。 「住宅型有料老人ホーム」は外部の介護サービスを介護保険で利用して生活することができます。
高齢者専用賃貸住宅	有料老人ホームに比べ入居基準がゆるく、ほぼ一般住宅と変わりません。マンション内はバリアフリー化しておりヘルパーステーションなどを併設しています。重度になった場合は退去を求められる可能性もあります。
軽費老人ホーム ケアハウス	軽費老人ホームは、60歳以上（夫婦の場合は、どちらか一方が60歳以上）で、身の回りのことは自分でできる方で、身体機能の低下等により家庭で生活することに不安がある方が入居できます。

■ その他にも利用できる施設があります。

■ 自宅で生活する時に利用できるサービス

- 保健師や看護師の訪問指導
- あんしん連絡システム
- 住民参加型有償福祉サービス

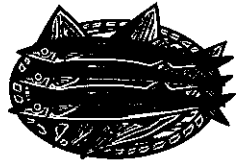
など



今から心がけたいこと

青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



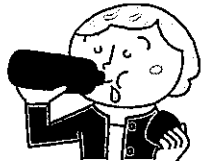
野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味を持ちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。



人との絆を大切にする

趣味やボランティアなどを通じて積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



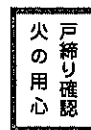
短時間の昼寝

30分程度の短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすとも言われています。



日頃から火の用心

ストーブの近くには物を置かない、揚げ物のときは台所から離れない、就寝前やお出かけの時は、火の元を確認しましょう。具体的にチェック項目を書き出し目につきやすい場所に貼っておきましょう。



この冊子は、地域のボランティアの皆さまと西区社会福祉協議会の職員が話し合いを重ね編集いたしました。

社会福祉協議会は、地域福祉の推進を図ることを目的にした民間の福祉団体です。

地域に住むだれもが暮らしやすく、お互いに助け合い、支え合う、あたたかいまちづくりを進めています。

<参考資料>

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 「私のこと・私の願い あわてないために」 | 特定非営利活動法人あいごの会 編集発行 |
| 「老いじたく覚書」 | 野原すみれ&虹の仲間達 著 晩聲社 発行 |
| 「おひとりさまでもだいじょうぶノート」 | キーパーズ有限会社 編集発行 |
| 「介護予防で健康長寿 認知症を予防しよう」 | パンフレット 新潟市発行 |

<フォント>

あんずもじ http://www8.plala.or.jp/p_dolce/



介護が必要になったときに見るノート
よろしくね

【編集／発行】 西区社会福祉協議会

〒950-2054 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号

☎ 025-211-1630