

# 生きがい・自分らしい生活 あなたの「こうなりたい」を応援します

## ステップ 1

半年後・1年後に  
どんなあなたでいたいのか  
考えてみましょう。

家族・友人・ケアマネジャーなど  
あなたの応援団と一緒に考えてみてください。

(半年後)

(1年後)



### ポイント1

- ・「してみたい」・「興味がある」ことは何ですか。  
具体的に考えてみましょう。
- ・もう一度「してみたい」と思うことはありますか。
- ・今ないという人は、昔「していたこと」(仕事や  
趣味など)を思い出してみましょう。

\*裏面に記載例があります

## ステップ 2

そのために自分  
にできることは  
何ですか？

こんなことができる

- ・
- ・
- ・
- ・

### ポイント2

- ・今「できている」ことも含めて書  
き出してみましょう。
- ・「できる」ことは続けましょう。
- ・続けていることは人に伝えて応援  
してもらいましょう。

今「困っていること」、「しに  
くさを感じること」は何です  
か？

## ステップ 3

その実現には手  
助け・応援はいり  
ますか？

こんな手助け・応援をして欲しい

- ・
- ・
- ・
- ・

### ポイント3

- ・考えたことの中から、この部分は  
「自分でできる」というところか  
ないか、もう一度考えてみましょ  
う。
- ・しんどくなっていること、大変だ  
と思っていることのすべてを人に  
任せると楽ですが、「能力  
(できる力)」の低下にもつながり  
ます。

# 一人ひとりの「こうなりたい」の実現を応援することが「自立支援」だととらえています。

介護保険は、介護等を必要とする状態になっても、その方の尊厳を保持し、その有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように、必要なサービスを提供するための制度です。ここでいう「自立」とは、介護保険サービスを全く利用しないことではありません。できない、もしくはできにくいことは必要なサービスや周囲の助けを借りながら、自分らしく生活するということです。

## <記載例>

例 1



4か月に1回  
友人とバス旅行  
に参加する

### 自分にできること

- ・体力・筋力維持のため、体操サークルに参加する(毎週 水)
- ・旅行を想定し、リュックを背負って買い物に行く(毎週 火・木)
- ・高血圧症のコントロールのため、薬を飲み、血圧を測る(毎朝)
- ・駅前で友達と食事会をし、旅行の計画を立てる(月1回)

### 手助け・応援

- ・自分が取り組んでいることを友人や娘に聞いてもらう

例 2



子どもや孫が来た時には料理を3品作る

### 自分にできること

- ・料理の腕前を保つため、椅子に座っておかずを2品作る(毎日 午前中)
- ・匂を感じるため、押し車を使い歩いて買い物に行く(毎週 火)
- ・膝の痛みを和らげるため、風呂につかって体をあたためる(毎日)

### 手助け・応援

- ・スーパーから重い食材は宅配してもらう(毎週 木)
- ・娘や孫が来た時には一緒に料理をしてもらう
- ・主治医に膝の痛みの管理と薬の調整をもらう(隔週 金)

例 3



将棋サークルに参加し  
友人と対局する  
(月1回)

### 自分にできること

- ・新聞の将棋記事を読み、対局のイメージトレーニングをする(毎日)
- ・野菜不足を補うため、昼ごはんの麺類に野菜を入れる(毎日)
- ・腰痛予防のため、テレビを見ながら体操をする(毎日 3時)

### 手助け・応援

- ・自分で作れる食事を増やすため、ヘルパーと一緒におかずを作る(毎週 木)
- ・歩いてサークルに通えるよう、デイサービスで「自宅でできる運動」を教してもらう
- ・立ったまま靴が履けるよう、玄関に手すりを付ける

例 4



自分の目で見て  
服を買う(年4回)



### 自分にできること

- ・好きな服を眺め、着る服を選ぶ(毎日)
- ・運動のため、トイレまで歩行器で歩く(日中毎回)
- ・体力向上のため、デイサービスに休まず行く(毎週 月・水・金)

### 手助け・応援

- ・訪問リハビリに私は廊下での歩行練習を、家族は車いすの介助方法を教してもらう(毎週 木)
- ・家族に買い物に連れて行ってもらう(隔週 土)
- ・ケアマネジャーに「自分でやっていること」や「手助け・応援」の状況、「したいこと」がどんな風に行っているか等を確認してもらい、今後の方針について一緒に考えてもらう