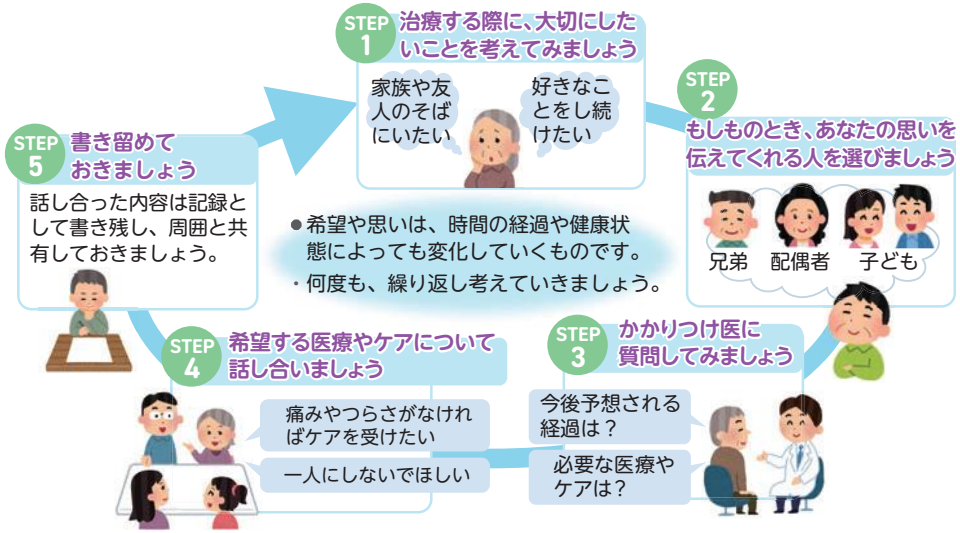
これからの暮らしに備えましょう

●人生会議

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。自らが希望する医療ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。



茨木市では、この人生会議について、市民のみなさまにより知っていただくために、「人生会議普及啓発セミナー」を定期的に実施しています。

開催状況は、市ホームページでご確認ください。

茨木市　人生会議　または

●茨木市版エンディングノート「わたしノート」

人生を最期まであなたらしく歩むために、これまでの人生をふりかえり、これからについて考えることで、あなたにとって必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするノートです。

長寿政策課（南館２階16窓口）で無料で配布しています。

※このノートは法的効力を有するものではありません。法的効力を有する遺言書等の作成については、弁護士や司法書士等の専門家へご相談ください。



茨木市　わたしノート　または

※ダウンロード版もご活用ください。

認知症に備えましょう

書いてみよう



●私の大切なことメモ

認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症になったときに、あらかじめどういった支援を受けたいかなどを記入しておきましょう。

呼び名は（こう呼んでほしい）		大切な人存在は	
大切なものは		ふるさとやなつかしい土地は	
大切な思い出は		行きたいところは	
楽しみ、喜びは		好きな食べ物・飲み物は（嫌い・苦手な物は）	
好きな服装・色、髪型は		好きな曲、好きな音は	
好きなことば		リラックスできるのは	
イライラするのは		不安や心配ごとは	
人にして欲しいことは		人にして欲しくないことは	
体の調子や持病は		その他、自由に伝えたいこと、知ってほしいこと	
医療についての願い・要望			
介護や暮らしの支援についての願い・要望			

この手帳の情報を、私の支援に関わる人たちが共有し、よりよい支援になることを希望します。	年　月　日
	本人あるいは家族のサイン

（出典）エーザイ株式会社発行「わたしの手帳」（認知症介護研究・研修東京センター永田久美子監修）より

災害に備えましょう

●非常用持ち出し袋を用意しておきましょう

食 料 品

- □水
- □食品
  （アルファ米など、レトルト食品など最低3日分）

情報・安全確保

- □スマートフォン・モバイルバッテリー
- □携帯ラジオ
- □ペン・ノート
- □補聴器
- □防災用ヘルメット
- □紐なしのズック靴
- □懐中電灯
- □予備電池
- □マッチ・ろうそく

衛生用品

- □洗面用具
- □歯ブラシ・歯磨き粉
  マウスウオッシュ
- □入れ歯・洗浄剤
- □タオル
- □手指消毒アルコール
- □マスク
- □石けん・ハンドソープ
- □ウェットティッシュ
- □大人用紙パンツ
- □吸水パッド
- □持病の薬
  お薬手帳のコピー
- □救急用品

防寒・暑さ対策

- □衣類・下着
- □レインウェア
- □軍手
- □使い捨てカイロ
- □ブランケット

貴 重 品

- □現金
- □パスポート
- □マイナンバーカード
- □通帳
- □運転免許証
- □病院の診察券



●いざという時の避難場所を決めておき、大切な人とも共有しておきましょう（下の枠に記入しておきましょう）

避難場所	

茨木市の指定避難所、指定緊急避難場所の情報は、市ホームページに掲載しています。

茨木市　避難所　または

備えのページ

災害時の健康管理

□はつらつパスポートに記録しましょう

私の活動記録（P.5～P.28）に、食べたもの、水分摂取の回数、トイレの回数、身体を動かした回数などを記録しておきましょう。血圧計がある場合は血圧も記録しておきましょう。

□水分補給

避難所では、トイレに行くことを遠慮して水分補給を減らすことも多いですが、１日１リットルは水分補給するようにしましょう。

□簡単な運動を毎日しましょう



エコノミークラス症候群予防体操

足首の曲げ伸ばし



10回行いましょう

足の指の運動



足の指でグーチョキグーパーを10回行いましょう

（出典）令和6年1月2日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課、老人保健課発出資料より一部引用

■■■ 余裕があれば…その他の体操（P.49～P.54）にも取組みましょう ■■■

□口腔ケアに取り組もう

避難所等では口腔内の衛生が保ちにくいため、歯磨きやマウスウォッシュで清潔を保つほか、健口体操（P.63）で唾液の分泌を促すことも有効です。



備えのページ