

この手帳は、自分の体調や生活の状態を自己管理するためのものです。日々の体調や暮らしぶりなどを記入して、自由にお使いください。

医療や介護の情報は、かかりつけ医やケアマネジャーなど関係者と一緒に記入して、ご相談などにお役立てください。

後ろのポケットには、健康保険証、介護保険証、診察券、お薬手帳などをまとめて保管し、受診などの際には手帳ごとお持ちいただけます。

《医療・介護関係者のみなさまへ》

ご本人と関係者の情報共有にお役立ていただくため、ご本人と相談の上、手帳の記入にご協力をお願いします。特に注意を必要とする情報などは、自由に追加添付してください。

- かかりつけ医、専門医
P7のかかっている疾病についての記入にご協力の上、体調変化等のご相談、ご対応をお願いします。
- かかりつけ歯科医
P7のかかりつけ歯科医、P9の歯・義歯の状態についての記入にご協力の上、不具合があるようでしたらご相談、ご対応をお願いします。
- かかりつけ薬局
P7のかかりつけ薬局、P11の薬によるアレルギーの記入にご協力の上、服薬状況に不具合があるようでしたらご相談、ご対応をお願いします。
- 担当ケアマネジャー、地域包括支援センター
P5の関係者連絡先、P7以降の生活の様子の記入にご協力ください。また、各項目の記入や手帳の活用についてのご支援もお願いします。
- 医療・介護関係者
P5の関係者連絡先、P15以降の体調管理票の記入にご協力の上、不具合があるようでしたらご相談、ご対応をお願いします。

【生涯現役】であるために

もしも体が不自由となったとき、身の回りのこと、仕事や家事、仲間との交流、趣味の活動などが難しくなってきます。そんなとき、「もう何もできない」と、決してあきらめないでください。あなたのそばには、医療・福祉・介護・リハビリなどの様々なサービスがあり、そこには、専門のスタッフがいます。

「やってみたい」という気持ちをあきらめずに、そのスタッフにぜひ相談してみてください。いまの自分を知り、そこから、一緒に取り組むことこそが、きっとあなたの新たな活力となり、【生涯現役】へとつながることでしょう。

さあ、まずは、自分の胸に手をあて、心の声に耳を傾けてみてください・・・

自分にとっての【大切に暮らし】とは？

