

わたしの日常(Aさんの場合)



わたしの希望
仲間と毎日楽しく
過ごしたい!



診断に至った経緯

家族に受診を勧められた。最初、家族に「もの忘れが増えたみたい。病院に行ったほうがいいよ。」と言われたときは驚いたが、お互いの安心のために受診した。

病院を受診してみてどうでしたか?

いろいろ検査されて訳もわからず…という感じだった。自分はまだがんばれる、ということもある。いま通っている病院は、先生が親切だから安心。

普段はどのように過ごしていますか?

毎日、運動をかねて買い物に出かけている。それ以外にも、体操に出かけたり、知り合いと一緒に近所の公園でグラウンドゴルフを楽しんでいる。月に1回はあんしんすこやかセンター(P.10参照)の体操にも出かけている。友だちも自分の状況を分かってくれているので、出かけようと誘ってくれたりする。いざというときには安心。



健康長寿のそなえとして、社会参加、栄養、身体活動が大切です。一緒に取り組んでみませんか。

Point! 元気に暮らし続けるために 3つの柱でしっかりと! (フレイル[※]対策)

社会参加
外出・交流・活動

- ①1日1回以上は外出
- ②週1回以上は友達と交流

身体活動
歩行力・筋力

- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっとがんばり筋トレ

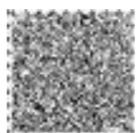
栄養
食・口腔機能

- ①バランスの取れた食事
- ②定期的な歯科健診、お口の健康の維持

※「フレイル」とは、加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態。



▲「せたがや健康長寿ガイドブック」



生活で困っていること → 対処法・工夫点



鍵や携帯電話を
なくしてしまう

- 鈴を付けて音で気づく
- カバンに結びつける
- 忘れ物防止用のスマートタグも有効

薬を飲んだが
忘れることがある

- 携帯電話のアラーム
- 服薬カレンダーや服薬ボックス、服薬支援ロボットを使う

だんだんと料理が
おっくうに…

- 惣菜は便利!
- 料理キットも活用
- 配食サービスも

約束を忘れる
ことがある

- ひとつのカレンダーに予定を書く
- カレンダーをシンプルで見やすいものにする
- 約束が残る方法で連絡し合う(メールやLINE、FAX)

帰り道がわからない
ことがある

- 「希望をかなえるヘルプカード」の活用(P.19参照)
- 周囲の人に気付いてもらう「ヘルプマーク」の活用
- 事前に周囲に声かけをしたり、相談してみる
- 外出を応援する機器の活用 → GPSの機能が付いた携帯電話や時計、靴など
- 「高齢者見守りステッカー」(P.19参照)

本人の声

「私のこれからを知ってもらいたい」

“いつまでも私らしく暮らしていきたい”
そんな気持ちを誰かに伝えるなんて
考えもしなかった。今は、自分の気持ちを
誰かと共有するのが当たり前になっ
ている。自分のことを振り返る時間
にもなるとても良かった。

「LIFE これからのこと」
(在宅療養・ACPガイドブック)

「もしも」の時に自分が
受けたい医療やケア
を身近な人と話し合う
ための冊子です。

