

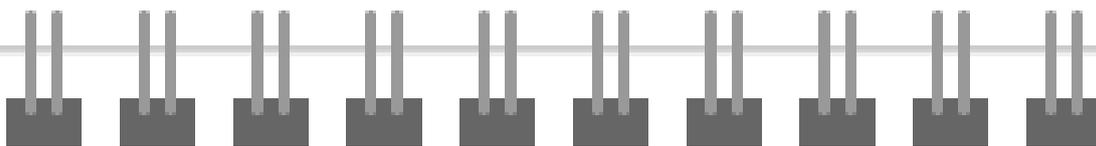
元気なうちから

手帳



対馬市

記入日	年	月	日
記入日	年	月	日
記入日	年	月	日



はじめに

「元気なうちから手帳」は、自分のこれからの希望や生き方について、自分の考えを文字で記し、また家族や主治医などの支えとなる人と話して伝えることができる手帳です。

これからの生き方や人生の最後を、どこで、どのようにして迎えたいかを前もって考えることや、家族などの支えとなる人と話し合うことは大事なことであり、これからの人生をより良く生きる道しるべとなります。

人生の最終段階における医療やケアについては、本人の想いを尊重した上で、ご家族や主治医、関係する専門職などが十分に話し合っ決めていくことになります。

この手帳で示した意思是、時間がたつと変わることがあります。今の想いを無理のない範囲で、記入できるところから書いていきましょう。

この手帳を書くにあたって必ず読んでほしいこと

- すべての項目を記入する必要はありません。書けるところから、書きたいところから、書いてみることをお勧めします。書くことを強制するものではありません。
- 手帳の存在を、信頼できる人・家族に伝えましょう。保管場所も伝えておくと安心です。そして、ご自身の希望を家族と話し合ってみましょう。
- 人の想いや考えは、時と共に変わることがあるので、何度でも書き直すことができます。書き直したらその都度信頼できる人・家族と話し合ってみましょう。
- この手帳は法的効力のあるものではありません。
- 例えば、日にちを決めるなど、年に1度は見直しをしてみましょう。例) 誕生日・お盆・年末年始・敬老の日など

もくじ

- 第1章：わたしのこと・・・・・・・・・・・・・・・・P2
- 第2章：もしものこと・・・・・・・・・・・・・・・・P5
- 第3章：わたしの人生のエンディング・・・・・・P14
- 第4章：これからのこと・・・・・・・・・・・・・・・・P15
- 第5章：お役立ち情報・・・・・・・・・・・・・・・・P17

第1章 わたしのこと

- 氏名 _____
- 生年月日 _____
- 住所 _____
- 電話番号 _____ 携帯番号 _____
- かかりつけ医 _____
- かかりつけ歯科医 _____
- かかりつけ薬局 _____
- 担当ケアマネジャー _____
- 担当地域包括支援センター _____
- 緊急連絡先 氏名（続柄） _____（ _____ ）
電話番号 _____
- 何かあった時に代わりに判断してもらいたい人（複数可）
 - 配偶者（夫・妻） 子ども・孫
[_____] [_____]
 - きょうだい 親戚（甥・姪・おじ・おば）
[_____] [_____]
 - 友人・知人 親（父親・母親）
[_____] [_____]
 - その他 頼れる人はいない
[_____] [_____]



好きなもの・大切にしているものを書いてみましょう！

趣味・特技	
好きな歌	
好きな色	
好きな花	
好きな服装	
好きな食べ物	
好きな飲み物	
座右の銘	
大切にしているもの・こと	
宗教・信仰	
その他	



これまでの道のりを振り返ってみましょう！

歩み・できごと・思い出		こんなこと書いてみませんか？
誕生		
10代		子ども時代、 熱中したこと
20代		最終学歴・仕事 のエピソード
30代		結婚について 子育てについて
40代		楽しかった 心に残る思い出
50代		など
60代		
70代		
80代		
90代		

もしも、重大な病気であたの意思を伝えることができなくなったときの医療の希望について・・・



延命治療とは、病状や衰弱が進み、治療しても回復の見込みがなく、やがて死を迎える段階で、医療により生命の維持を図る医療のことをいいます。

治療の希望について、説明を読みながらできる範囲でチェックしてみましょう。

もしも、呼吸ができなくなったら・・・

人工呼吸器について

自分の力だけで呼吸ができなくなった時に、人工呼吸器を使って心肺機能を維持します。

①気管挿管：管を口や鼻から気管まで入れて人工呼吸器につなぎます。

苦痛を伴うため、お薬で意識を下げて行います。緊急の場合に行われる処置です。

メリット	デメリット
●呼吸が維持される	●声が出しにくくなる ●歯の損傷のおそれがある ●口から食事はとれない

☆一度気管挿管をするとずっとそのままなの？

⇒自分で呼吸ができるようになれば、やめることができます。長い期間人工呼吸による呼吸の補助が必要な場合は、気管切開を行うことになります。

記入しよう！

気管挿管を

希望する

希望しない

わからない

②気管切開：1～2週間以上、人工呼吸器が必要な場合は、のどを切開して気管に穴を作り、そこに管を入れて人工呼吸器につなぎます。処置時の身体への負担や、慣れるまで苦痛がある場合もあります。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練次第で口から食事をとることができる（飲み込む機能に障害がない場合） ● 発声訓練ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 人工物が気管内に入っているため、感染や潰瘍、出欠などの可能性がある

☆一度気管挿管をするとずっとそのままなの？

⇒自分で呼吸や飲み込みができるようになれば、やめることができます。管を通していた穴は自然と塞がりますが、そうでない場合は縫合します。終末期の場合は、自分で呼吸ができるようになるのは難しい場合が多く、気管切開部から人工呼吸器をはずす＝呼吸が止まる可能性があります。

記入しよう！

気管切開を

希望する

希望しない

わからない

もしも、心臓が止まったら・・・

心肺蘇生について

心臓が止まった時に、再度心臓を動かすために、心臓マッサージとカウンターショックを組み合わせで行います。

- ③心臓マッサージ：心臓が止まった場合に、胸のあたりを圧迫して心臓から血液をからだ中に送り出し、心臓を再び動かすために行う方法です。

メリット	デメリット
●救命率が上がる可能性がある	●胸骨・肋骨などを骨折する可能性がある

- ④カウンターショック：電力を通して、心臓のリズムを正常にもどす方法です。緊急の場合、一般の市民でも使用できるようにAEDという機器もあります。

記入しよう！

心配蘇生（心臓マッサージやカウンターショック）を
<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> わからない



もしも、口から食べることができなくなったら・・・

人工栄養法について

人工栄養法は食べ物を飲み込む機能が低下してしまった際に点滴や胃ろうなどによって、水分や栄養を与える延命治療です。人工栄養法にもいくつか種類があります。

- ⑤胃ろう：お腹と胃に小さな穴をあけ、胃まで管を通し、直接胃に栄養剤や水分を注入します。いったんつけると、意識がなくても人工的に栄養を注入し続け得ることから、安易につけることの是非が大きく問われ始めています。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●胃に直接穴をあけるので経鼻、胃管よりは不快感が少ない ●管の交換は1～6カ月ごと（種類による） 	<ul style="list-style-type: none"> ●胃ろうをつくる手術が必要 ●管挿入部周囲の皮膚トラブルが起こる可能性がある

☆一度胃ろうをするとずっとそのままなの？

⇒口から食事をとれるようになれば、やめることができます。

記入しよう！

胃ろうを

希望する

希望しない

わからない

⑥経鼻胃管栄養：鼻から胃（または腸）まで管を入れて栄養剤や水分を補給します。胃ろうに比べると簡易な方法です。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●穴をあける手術がいらない ●口から栄養をとれるようになればすぐやめられる 	<ul style="list-style-type: none"> ●鼻からのどを通り胃に管を通すので不快感がある ●管の交換は1～2週間おき

☆一度経鼻胃管栄養をするとずっとそのままなの？

⇒口から食事をとれるようになれば、やめることができます。

記入しよう！

経鼻経管栄養を		
<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない

⑦点滴による水分補給：末梢の血管からの点滴のため、水分は補給されますが、十分な栄養の補給はできません。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●消化管が機能していなくても、水分をとることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●点滴の漏れや、挿入部を中心に発赤・腫れ・血管の痛みが出ることがある ●栄養はほとんどなく低栄養が進む

記入しよう！

点滴による水分補給を		
<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない	<input type="checkbox"/> わからない

⑧特殊な点滴による栄養補給：大きな血管を通して水分、栄養分を補給します。特別な処置が必要で、長期に使用はできず、針の刺し口からの感染等に注意が必要です。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●漏れ、血管の痛みがない ●確実に多くの栄養が補給できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●合併症がおこる可能性がある ●挿入部から感染がおこる可能性がある

記入しよう！

特殊な点滴による栄養補給を

希望する 希望しない わからない

もしも、腎臓のはたらきが悪くなったら・・・

人工透析について

腎臓の働きが低下すると、人工透析を行わなければいけません。

⑨血液透析：血液透析器を通して、血液を体内から取り出し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除き、浄化された血液を体内に戻す方法。腕の静脈と動脈をつなぎ合わせる手術が必要です。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●病院の管理のもと治療を受けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●通院が必要で、週3回、1回4時間ほどかかる

⑩腹膜透析：お腹の中に透析液を入れ、体内で血液を浄化する方法です。透析液を出し入れするためにカテーテルと呼ばれるチューブを腹部に埋め込む手術が必要です。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●自宅で行うことができる ●これまでの生活を維持しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分で透析やカテーテルの管理を行う必要がある

記入しよう！

人工透析を

希望する

希望しない

わからない

もしも、痛みがあったら・・・

緩和ケア：延命治療はしないけど、痛みや苦しさは取り除いてほしいという希望もあります。その場合は、病気に伴う心と体の痛みや苦しさを和らげる緩和ケアという治療があります。様々な辛さを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアです。

記入しよう！

緩和ケアを

希望する

希望しない

わからない

第3章 わたしの人生のエンディング



お葬式の希望について

- 一般葬式
- 家族葬：家族や親族、親しい友人・知人を中心に小規模に行う葬式
- 直葬：通夜式や告別式などの儀式を省き、ごく親しい方数名で火葬のみを行う葬儀
- その他（ ）
- わからない



臓器提供の希望について

- 行う（心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・角膜）
- 行わない



書いておきたい事・伝えたい事などがあれば自由に書きましょう！

第4章 これからのこと

これから自分らしくどのように過ごしていきたいですか？

 いま、取り組んでいること

-
-
-

 これから取り組みたいこと

(例えば、社交ダンスに挑戦したい、ボランティア活動をしたい等)

-
-
-

 行ってみたい場所

-
-
-

 会いたい人

-
-
-

 財産について（預貯金・保険・証券・株など）



家族や友人など大切な方へメッセージ

() へ

() へ

() へ

() へ

第5章 お役立ち情報

〈医療保険で受けることができるサービス〉

訪問診療	訪問診療とは、患者さんが病院や診療所などの医療機関に出向いていけなくなった場合に、医師が患者さんのお住まいの場所（自宅や施設等）に出向いて診療を行うことです。
	<p>【具体的な内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●診察・投薬 ●血液検査 ●点滴の監理 ●床ずれの処置 ●胃ろうなどの管理 ●在宅酸素療法 ●麻薬を使用した痛みの緩和 ●尿カテーテルの管理 ●人工呼吸法の管理など
訪問歯科診療	歯科医師が訪問し、歯の治療や入れ歯の調整などを行います。また歯科衛生士が歯石を除去したり、歯と口の手入れの仕方などの指導を行ったりすることもあります。
訪問服薬指導	薬剤師が医師の指示に基づき自宅に訪問し、服薬についての説明や飲み合わせの管理なども行います。

〈介護保険で受けることができるサービス〉

訪問介護	ホームヘルパーなどに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。
	<p>【身体介護サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食事・排泄・入浴・衣服の着脱・身体の清拭・整髪の介助など ●移動・歩行の介助など <p>【生活援助介護サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理・洗濯・掃除・買物など
訪問看護	訪問看護ステーションなどの看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助などを行います。24時間対応してくれるところもあります。
※特別な状況の場合 訪問看護を利用 することができます。	<p>【具体的には】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全身状態の観察 ●点滴・注射 ●入浴介助・清拭・洗髪 ●リハビリテーション、床ずれの予防・処置 ●家族への介護方法の指導 ●痛みを伴う方への緩和ケアなど
訪問リハビリテーション	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者の自宅を訪問し、医師の指示に基づいて心身の機能の維持・回復、日常生活の自立を支援するために、リハビリテーションを行います。

居宅療養管理 指 導	医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士、看護師、保健師が自宅に訪問し、薬の飲み方、食事等の療養上の指導や健康管理・指導を行います。
訪問入浴介護	入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、お部屋での入浴の介助を行います。看護師などが健康チェックも行います。
福 祉 用 具 貸 与 ・ 購 入	自立した生活をするための福祉用具のレンタルや購入ができます。
	【借りることができるもの】 ●車椅子 ●車椅子付属品 ●特殊寝具 ●床ずれ防止用具 ●手すり・スロープ（工事をともなわないもの） ●歩行器 ●歩行補助つえ ●体位変換機など
	【購入できるもの】 ●ポータブルトイレ ●入浴補助用具（入浴用いす・浴槽用手すりなど） ●簡易浴槽など
居宅介護住宅 改 修	心身並びに家屋の状況から必要と認められた小規模な住宅改修を行った場合には、支給対象となります。費用の上限額は、要介護度区分に関係なく20万円です。 【具体的には】 ●手すりの取り付け ●段差・傾斜の解消 ●滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更 ●開き戸から引き戸等への扉の取り換え ●和式から様式への便器の取り替えなど
通 所 介 護	デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。デイサービスは、外出したり、人と触れ合ったりできるため、閉じこもりや孤立を防ぐことにつながります。
通所リハビリ テ ー シ ョ ン	医師の指示に基づき、介護老人保健施設や病院・診療所等で、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士等から、自立した日常生活を送れるよう、機能の維持回復訓練や日常生活動作訓練などが受けられます。
短期入所生活 介 護	介護老人福祉施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
小規模多機能 居 宅 介 護	サービス提供事業所への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、事業所へ泊る「宿泊」の複合的なサービスを受けることができます。



もっと詳しく知りたい場合は、
お住まいの地域包括支援センター（P20）へお問い合わせください。

〈施設の種別〉

有料老人ホーム	【介護付】 介護や食事等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となっても、有料老人ホームが提供する介護サービス（特定施設入居者生活介護）を利用しながら有料老人ホームの居室で生活を継続できます。
特別養護老人ホーム	常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入居し、日常生活上必要な介護、機能訓練、療養上の世話が受けられる施設です。原則「要介護3」以上と認定された方が利用できます。要介護1及び2の方は特別な事情がある場合に利用可能です。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の状態にある高齢者の方が、共同生活住居で少人数（5～9人）の共同生活をしながら、介護スタッフによる日常生活の支援や機能訓練を受けることができます。「要支援2」以上と認定された方が利用できます。

〈地域における保険・福祉・介護に関する総合相談窓口〉

○地域包括支援センター

主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師が、介護や福祉・保健全般に関する様々な相談を受ける高齢者の総合相談窓口です。

【相談例】

- ★地域で高齢者が集まる場や運動教室があるか知りたい
 - ★最近少し身体が弱ってきたので、介護保険サービスや施設について相談したい
 - ★成年後見制度ってきいたことはあるけど詳しく知りたい 等・・・
- その他気になることがあれば、まずは地域包括支援センターに相談しましょう！

名 称	担 当地 区	連 絡 先
地域包括支援センター	島内全域	0920-53-6111
北部サブセンター	上対馬町・上県町（久原・女連・鹿見を除く）	0920-84-2313
中部サブセンター	美津島町（小船越から濃部まで） 豊玉町・峰町・上県町の一部（久原・女連・鹿見）	0920-58-1116
南部サブセンター	巖原町・美津島町（根緒から大山まで）	0920-53-6111

〈居宅介護支援事業所〉

名 称	住 所	連 絡 先
対馬市社会福祉協議会 上地区居宅介護支援事業所	上対馬町比田勝 578 番地	0920-86-2775
りぶれ居宅介護支援事業所	上対馬町大浦 66 番地 1	0920-86-4570
対馬市社会福祉協議会 中地区居宅介護支援事業所	峰町三根 29 番地	0920-88-2123
ケアプランセンター ハートフルサポート	豊玉町仁位 996 番地 1	0920-58-1767
わたづみ居宅介護支援事業所	豊玉町仁位 91 番地 3	0920-58-9800
ケアサポーター すけさん	美津島町雞知甲 663 番地 12	0920-54-8590
対馬市社会福祉協議会 下地区居宅介護支援事業所	美津島町伊雞知乙 1168 番地 1	0920-54-2082
ケアプランセンター やすらぎの里	美津島町根緒 7 番地 8	0920-54-5600
健寿の絆	巖原町大手橋 1217 番地 2	0920-52-1877
いづはらケアサービスセンター	巖原町東里 223 番地 3	0920-52-7411
あすかケアマネジメントセンター	巖原町東里 338 番地 1	0920-52-9054

