



わたしのノート

Action for terminating your life happily
～ 人生を幸せに過ごすために ～

名 前

はじめに

「人生 100 年時代」と言われる今日、人生の最期の時まで、自分らしく、住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けたいという思いは、誰しもが抱えていることと思います。

介護予防に取り組むことは「自分らしい生活」を続けるための柱ともなるもので、日々の積み重ねが重要です。

このノートは、「自分らしい生き方」を叶えるために役立つ、今日から使える介護予防の情報と、これまでの人生の振り返り、そしてこれからの生き方を改めて考え、信頼できる人と話し合うきっかけの道具のひとつとして作成しました。

これからますます、いきいきと暮らしてくために、自分自身を見つめなおし、その価値観や思い、更には人生の最終段階に受けたい、または受けたくない医療やケアについても考えてみませんか。



アドバンス・ケア・プランニング (人生会議)をご存知ですか？

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自分自身で考えたり、あなたの信頼できる人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング（これからの医療やケアに関する話し合い）」といいます。

この話し合いを普段からしておくことで、もしもの時にあなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いと言われています。

また、万が一、あなたが自分の気持ちを話せない状態になり、信頼できる人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする必要がある時、普段から思いを共有していたご家族や友人の心の負担も軽くなるかもしれません。

ただし、「今は考えられない・考えたくない」という思いがあれば、それも自然なことで、必ず今、向き合わなければならないことはありません。

日々の生活を楽しみながら、ふと立ち止まってみたいと思ったときに、このノートが役立つことを願っています。

も く じ

 介護予防をはじめましょう！	1
 元気な身体を保つ！屋内でもできるお勧めの運動	2
 介護予防教室等のご案内	3
 書き込み式振り返りノート	4
今のわたしのこと	5
わたしのこれまで	8
これからのわたしのこと	10
 地域包括支援センターのご案内	15

※特別付録：日光介護予防チャンネル運動リーフレット

「わたしのノート」の使い方

○介護予防について

- ・介護予防に役立つ簡単な運動を紹介しています。体力づくりのため無理のない範囲で毎日続けて実践しましょう。
- ・介護予防講座の案内を参考にお近くの講座等にぜひご参加ください。

○書き込み式振り返りノートについて

- ・書きやすい項目から記入してみましょう。
- ・記入した後、改めて読み返してみて修正してもよいです。記入した日にちなどを書いておくと気持ちの変化がわかりやすいかもしれません。
- ・記入しながらまたは記入した後に、家族や友人など、信頼できる人と記入した項目内容やご自身の人生観、価値観などについて話し合しましょう。
- ・このノートは法的な効力は有しません。

介護予防をはじめましょう！

年齢を重ねると…

転びやすくなるのは
あたりまえ？！

筋力アップは望めない？！



答えは…「いいえ」

何歳からでも、よりいきいきと活動するための、
からだづくりや心づくりができます！

たとえば 毎日の散歩・友達とのおしゃべり・おいしい食事 など、あなたの生活をより豊かにする様々な介護予防の方法があります。

散歩や自宅で続ける運動、運動機能に関する効果が実証されている身近な場所での集いなどもそのひとつです。

ご自身の体調を確認しながら無理のない程度に毎日続けることが介護予防の近道です。本冊子に折り込みの「日光介護予防チャンネル」リーフレットでは椅子に座ったままでできる筋力維持向上を目指した運動をご紹介します。10分程度の運動ですので是非挑戦してみましょう！インターネット環境があればスマートフォンやタブレット端末などを利用して、動画でご覧いただくこともできますのでぜひご活用ください。

ほかにも、市で開催している介護予防教室や地域で集う介護予防の活動など「やってみたい!」と思ったら地域包括支援センター（電話 0288-21-2137）にご連絡ください。あなたの元気、やる気の応援者が専門的な情報や知恵、技を集めてお待ちしております。



日光市ホームページ内「介護予防」のページはこちらです
<https://www.city.nikko.lg.jp/kourei/fukushi/cyokinapputaisou.html>



元気な身体を保つ!屋内でもできるお勧めの運動

1.つま先の上げ下げ

バタバタとリズムよく 30 回繰り返します

毎食後テレビを見ながら挑戦!



※片足ずつ交互に上げ下げしてもよいでしょう。
※かかととは床につけたままでつま先だけを上げ下げするのがポイントです。

2.ひざの曲げ伸ばし



※伸ばす方のひざの内側に手を当てて
ゆっくりと曲げ伸ばします
※ひざの痛みがあるときには中止しましょう

3.食事前や入浴時におすすめの 口腔体操(あいうべ体操)

鼻呼吸を促し、呼吸器疾患予防などが期待できます



①「あー」と口を大きく開きます



②「いー」と口を大きく横に広げます



③「うー」と口を強く前に突き出します



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばします

※声は出しても出さなくてもかまいません
目標は①～④を 10 回。1 日 3 セット!

介護予防教室等のご案内

問い合わせ・申し込み先
日光市高齢福祉課地域包括支援センター
電話 0288-21-2137

【介護予防教室】

皆さまの近くの公民館等において、介護予防に関する講話や実技等の教室を開催できます。

講師は地域包括支援センター職員やリハビリ等の専門家です。自治会または団体等のグループでお申し込みください。

対 象：おおむね65歳以上の方

実施方法：ご希望の内容をご依頼いただいた方と相談して決めていきます。

【シニア塾(介護予防教室)】

フレイル予防をテーマに、運動・栄養・口腔衛生等の専門家から健康づくりの秘訣を学ぶ教室です。※年齢とともに心身の活力が落ちた状態をフレイル（虚弱）と言います。

対 象：65歳以上の市民の方

実施方法：費用はかかりません。会場ごとに内容や日程が異なります。

詳しくはお問い合わせください。

【日光ちょきんアップ体操】

日光ちょきんアップ体操は、椅子に座ってゆっくり行う体操です。週に1回程度継続して行うことで、日常生活に必要な身体の筋力アップが期待できます。手軽にできる体操ですので、近くの公民館や自宅でも行うことができます。CDやDVDもありますので気軽に安心してはじめられます！自治会または団体等のグループでお申し込みください。

※日光ちょきんアップ体操の基本となる6つの体操はこちらです！



【認知症サポーター養成講座】

日光市では、3人に1人が65歳以上となっており、超高齢社会を迎えています。加齢が原因とされる認知症は、誰でもなりうる病気です。

認知症になっても安心して暮らせる地域にするには、「認知症サポーター」の力が必要になります。皆さまの近くの公民館等において認知症サポーター養成講座を開催できますので、自治会または団体等のグループでお申し込みください。

※認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守る応援者です。

書き込み式振り返りノート（書き方の一例）

1. 今の私のこと

ふりがな	ふくし たろう		生年月日	昭和22年8月2日	年齢	73歳
氏 名	福祉 太郎					
住 所	日光市〇〇〇〇1丁目-●●					
電話番号	自宅：0288-〇〇-〇〇〇〇 携帯電話：090-〇〇〇〇-〇〇〇〇					
性 別	男・女	身 長	168 cm	体 重	64 kg	血液型 AB 型
靴のサイズ	26cm	服のサイズ	S・M・L・LL			

2. 緊急連絡先

連絡先 ①	氏 名： 福祉 二郎	関 係	長男
	住 所： 日光市今市〇〇〇〇-●●●●		
	電話番号： 0288-〇〇-〇〇〇〇		

3. 医療情報

かかりつけの病院 ①	病院名： 〇〇付属病院	電話番号：0288-〇〇-〇〇〇〇
かかりつけの病院 ②	病院名： ▲▲▲医院	電話番号：0288-〇〇-〇〇〇〇
かかりつけの歯科医院	医院名： □□歯科医院	電話番号：0288-〇〇-〇〇〇〇

4. いつもの薬

いつもの薬 ①	〇〇〇〇〇〇薬（高血圧の薬）
いつもの薬 ②	△△薬（胃薬）

他の方が見ても、分かりやすいように書き込むと便利です

書き込み式振り返りノート

記入日：令和（ ）年 月 日

1. 今の私のこと

ふりがな			生年月日			年齢		
氏 名						歳		
住 所								
電話番号	自宅：				携帯電話：			
性 別	男 ・ 女	身 長	cm	体 重	kg	血液型	型	
靴のサイズ			服のサイズ	S ・ M ・ L ・ LL				

2. 緊急連絡先

連絡先 ①	氏 名：	関 係	
	住 所：		
	電話番号：		
連絡先 ②	氏 名：	関 係	
	住 所：		
	電話番号：		
連絡先 ③	氏 名：	関 係	
	住 所：		
	電話番号：		

3. 医療情報

かかりつけの病院 ①	病院名：	電話番号：
かかりつけの病院 ②	病院名：	電話番号：
かかりつけの歯科医院	医院名：	電話番号：

4. いつもの薬

いつもの薬 ①	
いつもの薬 ②	
いつもの薬 ③	
いつもの薬 ④	
いつもの薬 ⑤	

5. アレルギー

食品による アレルギー	卵・牛乳・小麦・そば・落花生・青魚・えび・かに その他（ ）
金属による アレルギー	歯科金属・ピアス・チェーン その他（ ）
植物による アレルギー （花粉症）	スギ・ひのき・よもぎ・ぶたくさ その他（ ）
動物による アレルギー	犬・猫・鳥・ハムスター その他（ ）
その他の アレルギー	うるし・日光・薬品・ハウスダスト・ダニ・ゴキブリ その他（ ）
その他の 特記事項など	

6. わたしが大切にしている人や思い

人生 100 年時代の今日

これからの人生で、あなたにとって大切なこととはどんなことですか？

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族や友人のそばにいること | ☐ 少しでも長く生きること |
| ☐ 仕事や社会的な役割が続けられること | ☐ 好きなことができること |
| ☐ 見の周りのことが自分でできること | ☐ ひとりの時間が保てること |
| ☐ できる限りの治療が受けられること | ☐ 自分が経済的に困らないこと |
| ☐ 家族の負担にならないこと | ☐ 家族が経済的に困らないこと |
| ☐ 痛みや苦しみがいないこと | ☐ その他（具体的に書いて下さい） |

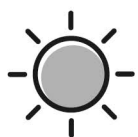
（複数回答可）

またその理由を書いてみましょう。

7. いつもの日課



朝



昼



夜

〈これからやりたいこと〉

8.わたしの年表 わたしのこれまでの事

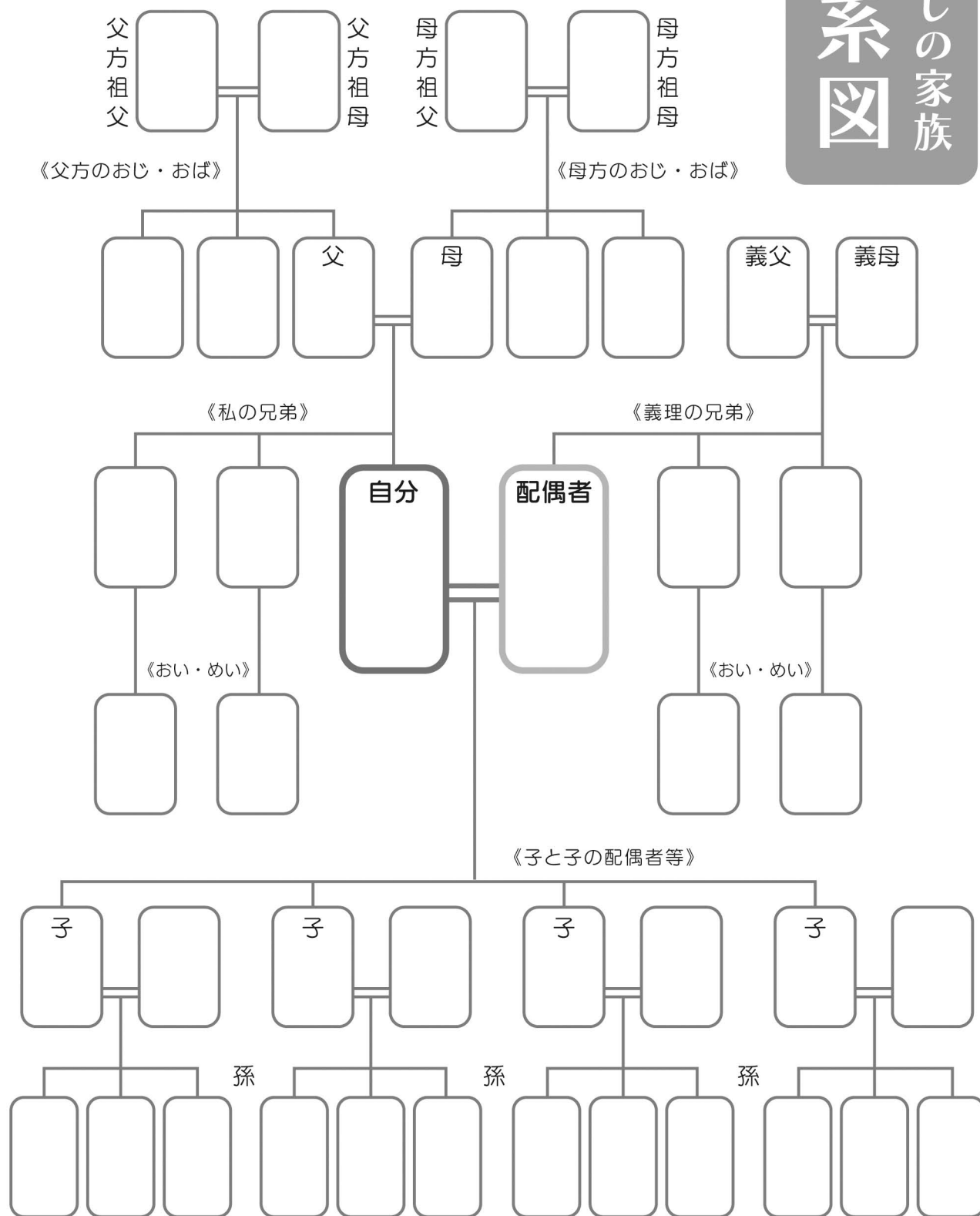
自分が生まれたときのこと（例：名前の由来、愛称など）	
子どもの頃の思い出（例：好きだった遊び・友人・先生・両親・兄弟との思い出・得意・苦手だったことなど）	
一番楽しかった出来事・楽しかった頃の思い出	
一番記憶に残っている出来事	
趣味	特技
思い出の土地・旅行先	
好きな食べ物	
好きなお店・場所（例：飲食店、洋服店、娯楽施設など）	
好きな歌・音楽	好きな本・映画
好きな花	好きな色
好きな言葉・座右の銘	
（その他、好きなもの）	

9.わたしの家系図

※わかる範囲で書いてみましょう

家系図

わたしの家族



これからのわたし（これからの5年の見通し）

記入日：令和（ ）年 月 日

西 暦	年	年	年	年	年
令 和	年	年	年	年	年
わたし	歳	歳	歳	歳	歳
大切な人	歳	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳	歳
＜記入例＞ 太郎	75 歳 同窓会を 企画する	76 歳 孫の卒業祝に こづかいを 用意する	77 歳 喜寿祝に 温泉旅行に 行く	78 歳 屋根と 外壁の 塗り替え	79 歳 まだまだ 元気に 仲間と グランドゴルフ

※全ての項目を埋める必要はありません。これまでのこと、これからのことを考えながら、家族等と一緒に記入してください。

【ご自身の「もしものとき」に備えて治療や介護のことなどを考えてみましょう】

病気や年齢を重ねたことで治療による完治が困難な状態になったら・・・

考えておきたいこと	○	わたしの考え	選んだ理由
告知 について ・ 病名 ・ 予想される経過 ・ 残された時間など		病名や余命を教えてください	
		病名のみ教えてください	
		家族などの判断に任せる	
		知りたくない	
		今は考えられない	
		その他（ ）	
回復が難しい状態 になったら		心身に負担があっても延命を 最も優先したい ・ 心臓マッサージなど(心肺蘇生) ・ 気管挿管 ・ 人工呼吸器の使用など	
		点滴などの一般的な延命治療は 受けた ・ 集中治療室への入院や心肺蘇生 など心身に負担の大きい処置ま では希望しない"	
		延命よりも痛みや苦しみが少し でも和らぐような治療を受けたい	
		その他（ ）	
人生の最終段階の 療養のこと		在宅医療や介護を利用して 自宅で療養したい	
		医療機関に入院して療養したい	
		施設などで最期を迎えたい	
		その他（ ）	

【ご自身の「もしものとき」に備えて治療や介護のことなどを考えてみましょう】

病気や年齢を重ねたことで治療による完治が困難な状態になったら・・・

考えておきたいこと	○	わたしの考え	選んだ理由
療養生活中的希望 について		受けてたいケアは・・・ ・少量でも好きなものを食べたい ・入浴をしたい ・着替えをしたい ・散歩に出たい ・動物と過ごしたい ・見えるところに置きたいもの () ・その他 ()	
		受けたくないケアは・・・ ・痛いこと ・苦しいこと ・ひとりで過ごす日が多い ・景色が見えない ・季節感がない ・一人の時間がない ・その他 ()	
自分の考えや気持ちを伝えることができなくなったとき、あなたの代わりをお願いできる信頼できる人		家族など (名前： 関係：) (名前： 関係：)	
		友人など (名前： 関係：) (名前： 関係：)	
		医療や介護の関係者など ・主治医 ・ケアマネジャー ・ヘルパー ・訪問看護師 ・その他 ()	
		頼める人がいない	
最期の時が近づき、 旅立ちの時		在宅医療や介護を利用して 自宅で療養したい	
		医療機関に入院して療養したい	
		施設などで最期を迎えたい	
		その他 ()	

【ご自身の「もしものとき」に備えて治療や介護のことなどを考えてみましょう】

～治療や介護が必要となったときに備えて予め準備や保管をきちんとしておくといよいでしょう～

該 当	項 目	チェック
☐	介護保険被保険者証	☐
☐	健康保険証（後期高齢者医療被保険者証）	☐
☐	障害者手帳	☐
☐	年金証書・年金手帳	☐
☐	マイナンバーカード	☐
☐	運転免許証・運転経歴証明書	☐
☐	パスポート	☐
☐	預金通帳	☐
☐	印鑑・実印	☐
☐	住まいの権利証・契約書	☐
☐	生命保険証券	☐
☐	有価証券	☐
☐	その他（ ）	☐

※保管場所を決めておき、信頼できる人と共有しておきましょう。

思い出アルバム

・ _____ (年頃)

・ _____ (年頃)

♪ 毎年写真を撮り、思い出を記録しましょう。

◇ ◇ ◇ 地域包括支援センターのご案内 ◇ ◇ ◇

高齢者の方が、住み慣れた地域において、安心して生活が続けられるように、介護・医療・福祉等に関する相談を受け付けています。

地域包括支援センターは、お住まいの地域によって担当が異なります。

以下の表で担当の地域包括支援センターをご確認ください。

お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

名 称	所 在 地	電 話 番 号	担 当 地 域
今市西 地域包括支援センター	日光市今市本町 11-4 グランドハイツドリーム 107	25-6374	今市地区
今市北 地域包括支援センター	日光市倉ヶ崎605-7 (特別養護老人ホーム誠心園内)	21-7081	豊岡地区 今市地区の一部
今市東 地域包括支援センター	日光市根室607-5 (老人保健施設もりのいえ内)	26-6537	大沢中部地区 大沢北部地区 塩野室地区
今市南 地域包括支援センター	日光市板橋2190-2 (特別養護老人ホーム今市ホーム内)	25-6444	大沢南部地区 落合地区
藤原・栗山 地域包括支援センター	日光市鬼怒川温泉大原1406-2 (藤原行政センター内)	76-3333	藤原地域 栗山地域
日光・足尾 地域包括支援センター	日光市御幸町4-1 (日光行政センター内)	25-3255	日光地域 足尾地域

※(西) 今市地区：小倉町1・2丁目、3丁目、4丁目、5丁目、桜木町、二宮町、東町、住吉町、東郷町、相生町、清住町、仲町、春日町1丁目、2丁目、清原町、清原町2丁目、七本桜、平町、原町、平ヶ崎町、中平町、千本木、緑町、吉沢、室瀬、土沢、栄町、星が丘、杉の沢

※(北) 今市地区の一部：瀬川町、朝日町、川原町、大谷向町、材木町、瀬尾、松原町、高畑、高百、サンヒルズ瀬尾

※(東) 大沢中部：山口、山口二丁目、根室、大沢町第1、大沢町第2、八日市、栃ノ木平、水無、新栄郷第一

※(東) 大沢北部：薄井沢、大室、杉の木台、針貝、荊沢、芝山町、森友若杉町、森友、森友北原町

※(南) 大沢南部：下猪倉、中猪倉、上猪倉、猪倉新町、猪倉北町、木和田島、平成町

地域包括支援センターの協力機関として、総合相談・支援を行います。

名 称	所 在 地	担当地域(地区)	電話番号
日光市社会福祉協議会 足尾支所	日光市足尾町赤沢 3-23	足尾地域	93-0002
日光市社会福祉協議会 栗山支所	日光市黒部 54-1	栗山地域	97-1188



Nikko City
日光市