

## ～老いても病気になっても、あなたらしく生きるために～ 「私の4つの大切な覚え」



人生の長い流れの中には、老いや病気などで自分のことを自分で決めることができないような「もしもの時」が必ず起こります。そんな時でも、あなたがあなたらしくあるためには、「自分にとって大切なことはどんなことか」「自分はどうかありたいのか」など自分の思いをまわりの人に伝えることが重要です。

### ■考えておきたいポイント！

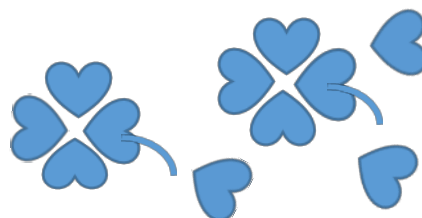
- ・あなたが大切に思うこと
- ・意識がない時、あなたの代わりに気持ちを代弁して欲しい人
- ・死を前にした時、できる限りの治療を受けたいのか、自然に逝きたいのか
- ・どこでどんな風に療養したいのか

この「私の4つの大切な覚え」は「もしもの時」のために、あなたが思いをまとめるきっかけにさせていただいたためのものです。もちろん今、書けるところからで大丈夫です。少しずつ書き込んで下さい。そしてできれば、まわりの人とお話をしてみてください。

まわりの人とお話をされた時間や書きとめたあなたの思いは、「もしもの時」にきっとあなたのまわりの人を助け、老いても病気になってもあなたがあなたらしく生きることを助けてくれます。ぜひ時々見直して、気持ちが揺れ動いたら書き直して下さい。

そして診察券などと一緒に保管して下さい。もしもあなたに医療や介護が必要となった時、ぜひあなたの医療や介護の担当者にお見せ下さい。

あなたがあなたらしく生きるために…



問い合わせ

碧南市 高齢介護課 地域支援係 0566-41-3311

碧南市医師会 在宅医療サポートセンター 0566-46-8055

# 私の4つの大切な覚え



人生の長い流れの中には、病気などで自分自身のことを自分で決めることができないようなことが必ず起こります。その時のために、大切なことを紙に記しておきましょう。

名前	様	電話	—
生年月日	大正 昭和 平成 年 月 日	住所	碧南市 町
緊急連絡先 名前	様	続柄 ( )	
電話 ( )	—		

## 1. 気持ちの代弁者

あなたの代わりにあなたの気持ちを伝えて欲しいのは誰ですか？

名前 (続柄)	住所	電話
様 ( )	県 市	( ) —

## 2. かかりつけ医療機関など

ご自分で書かれるか、かかりつけの方に書いてもらいましょう。

病院 診療所	歯科医院
薬局	訪問看護
ケアマネ	その他

### 3. 今までかかった病気

あなたが今までにかかった病気を書いておきましょう。

- 高血圧 糖尿病 脳卒中 心臓病 腎臓病 肺炎  
その他

### 4-①大切なこと

今まで、または今、あなたが大切にしたいと思うことは  
どんなことですか？（例：自分のことは自分ですること など）

### ②望むくらし方

治る見込みがないような病気になった時、あなたはどんな  
くらし方をしたいと思いますか？（希望するもの全てに✓をつけて下さい）

- できるだけ家ですごしたい 病院や施設ですごしたい  
介護は家族に受けたい 介護は業者に受けたい  
さいごまでできる限りの治療を受けたい  
自然に死を迎えたい

その他（希望すること 心配ごと）

この4つの覚えは、入院や介護のサービスが必要になった  
時に、とても大切なものになります。保険証と一緒に大切に  
保管し、医療や介護の担当者へお見せください。