



要支援者、事業対象者のみなさまへ

周南市地域福祉課・高齢者支援課、地域包括支援センター

『要支援者』、『事業対象者』のかたは、介護予防のための支援や**改善に取り組む**ことで、**介護予防できる可能性の高い状態**といえます。

これからは、「**できなくなっていること**」を補うだけでなく、**なじみの環境**の中で、「**できていること**」を続け、「**したいこと**」が実現できるような**自分らしい暮らし**をめざすことが大切です。ケアマネジャーは様々な関係者とともに、対応策を検討し支援しますが、**取り組む主役は、あなた自身**です。

持っている力を最大限に発揮し、希望と意欲をもって自立した日常生活をめざしましょう。

_____様 が取り組むこと	○ケアマネジャー、サービス事業所 が支援すること
<p>目標を決める</p> <ul style="list-style-type: none">●体の状況や困っていること以外にも、生活の「はりあい」や「楽しみ」、大切にしている付き合い、興味や関心のあること（裏面を参照）を教えてください。●望む生活を段階的に実現していくために、「目標」がとても大切です。「したいこと」や「続けたいこと」に着目し、ケアマネジャーとよく話し合って決めましょう。  <p>以前、友達とよく行っていた近所の喫茶店に、また行きたいなあ。</p>	<ul style="list-style-type: none">○維持・改善すべき課題を把握し、適切な目標を設定するために、聞き取りや確認をおこないません。○心身の状況や意向を踏まえた具体的な「目標」を共に考えます。介護予防のために取り組めそうな活動や、活用できる社会資源について一緒に検討し、介護予防ケアプランを作成します。
<p>取達り成組にむ向けて</p> <ul style="list-style-type: none">●家事や日課など、自分のできることは積極的にいきましょう。1日の目標に沿って、できるだけ活動的な生活をおくりましょう。●目標を意識してリハビリに取り組むなどサービスは主体的に利用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none">○サービス事業者等と情報共有をしながら、チームで支援します。○よりよいケアプランとなるよう、地域ケア会議で、専門職間で検討させていただくことがあります。
<p>終了</p> <ul style="list-style-type: none">●最終目標が達成したら、サービスは終了し卒業（自立）します。	<ul style="list-style-type: none">○最終目標を達成するまでは、状況に応じて目標やプランを見直しながら支援します。

興味・関心チェックシート

記入日：R___年___月___日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グラウンドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

(出典)「平成 25 年度老人保健健康増進等事業 医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」
一般社団法人 日本作業療法士協会 (2014. 3)