

私のこれまで… これからの私…

認知症になったとき、自分の思いをうまく言葉にできないこともあります。

「私のこれまで…」を振り返り、「これからの私…」はどこでどのように生活したいか、希望する生活のあり方について、記してみてもうかがいましょう。

ご家族や周囲の方も、あなたの思い描く生活を知ることができれば、いつまでもあなたらしく生活できるよう、よりよく心をかよわせ、お手伝いや介護ができるはずです。

私について

名前：

生年月日： 年 月 日生（ 歳）

住所：

電話番号：

記入月日 年 月 日

病気のこと



病 名：

主 治 医：

病 状：

いつも飲んでいる薬

-
-
-
-
-



かかりつけ薬局：

歯科医院：

そ の 他：

私の性格



長 所：

短 所：

：

私の思い出



子どもの頃：

青 春：

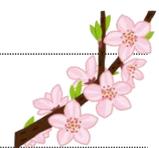
家 族：

：

：

嬉しかったこと：

悲しかったこと：





私の幸せな時間

好きな食べ物：

好きなテレビ：

好きな本：

好きな歌：

好きな花：

趣味：

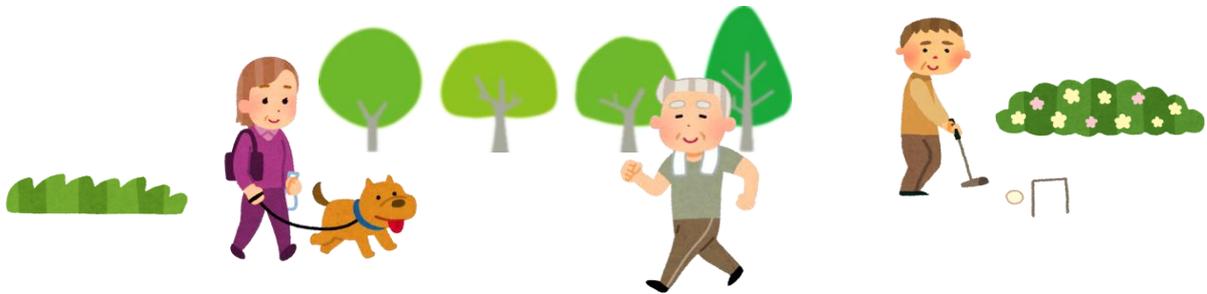
大切なもの：

続けていること：

安心できること：

得意な料理：

：



私の苦手、心配なこと

苦手な食べ物：

苦手な場所：

苦手なこと：

心配なこと：

：

：

私の願い



私が認知症になったとき

願っていること

周りの人にして欲しいこと

周りの人にして欲しくないこと

どこで・どんな暮らしがしたいか

私の家族、もしものときに連絡してほしい人



① 名前(続柄)： ()

住 所：

電 話 番 号：

② 名前(続柄)： ()

住 所：

電 話 番 号：

③ 名前(続柄)： ()

住 所：

電 話 番 号：

私のこれまで… これからの私… 私が認知症になったとき…
ご家族や大切な人に、伝えたいことはありませんか？

様

年 月 日

より

**いつまでも自分らしく
認知症ケアパス**

編集・発行

男鹿市介護サービス課 地域包括支援センター

〒010-0595 男鹿市船川港船川字泉台 66-1

電話番号 0185-24-3322

FAX 番号 0185-24-3350

令和2年3月