

介護予防手帳自立支援プラン

資料 5

いきいきと生活するために

ご自身の生活を自律的に管理することを「セルフマネジメント」と呼んでいます。介護予防のためには、意識的に心や身体を働かせるような「活動」が効果的と言われています。普段やっている活動やこれからやりたい活動を、「私のプラン」に記入してみましょう。「何のためにやっているのか」という意識をもって、まず 3 か月間活動に取り組んでみましょう。

①私の目標

楽しみや生きがい、行きたい場所、やりたいこと、大好きだったこと、またやれたらいいなと思うことを考えて、実際に取り組んでみたいことをイメージします。ずっと先ではなく、1 年後の生活を想像して記入します。やりたいことに少しでも近づくため、3 か月後でできるような目標も記入します。

②私の取り組み内容（計画）

私の取り組みは、先ほどイメージした、「活動」を記入します。いくつでも OK。具体的な取り組む期間も書きます。健康状態について、注意が必要なこと、処方されている薬などを記入します。自己評価には、開始時のあなたの健康状態記録しておきます。

③活動を開始。

活動の記録は 16 ページ以降に記入します。

④3 か月後にやったことを振り返ってみましょう

活動終了時の健康状態も記録します。計画で変化があったことや、次の目標、変えたほうが良いことがあったら記入して、新しい「私のプラン」に反映していきましょう。

介護予防手帳自立支援プラン

資料5

私のプラン

私の目標（生活や活動の目標） 記入日： 年 月 日

1年後の私はこうなりたい（かなえたいこと）
そうなるためには3か月後にどうなりたい（実現可能な目標）

私の取り組み内容（計画） 3か月後の目標を達成するために取り組むこと	
できるだけ具体的に記入しましょう。 私の取り組み	医師から注意されているなど気をつけなければいけないこと
<ul style="list-style-type: none">●●●	<ul style="list-style-type: none">■■
取り組む期間（プランの期間） 年 月 日～ 年 月 日	自己評価（主観的健康観） あなたの健康状態はいかがですか？ （1よい、2まあよい、3ふつう、4あまりよくない、5よくない） 開始時 1 2 3 4 5 終了時 1 2 3 4 5
3か月後にやったことを振り返ってみましょう	
やってみた感想	次の課題

介護予防手帳自立支援プラン

資料 5

活動の記録

介護予防活動を行ったら、記録をつけましょう。記録が30個たまったら、健康チャレンジの「やってチャレンジ 50Pシール」1枚をお渡しします。..

1 月 日	2. 月 日	3. 月 日	4. 月 日	5 月 日
6 月 日	7. 月 日	8. 月 日	9. 月 日	10 月 日
11 月 日	12. 月 日	13. 月 日	14. 月 日	15. 月 日
16 月 日	17. 月 日	18. 月 日	19. 月 日	20. 月 日
21 月 日	22. 月 日	23. 月 日	24. 月 日	25. 月 日
26. 月 日	27. 月 日	28. 月 日	29. 月 日	30. 月 日

健康チャレンジシール配布： 済 （担当者印： ） ..