



～マイケアプランのための「あたまとの整理箱」活用にあたって～

マイケアプラン花伝書

マイケアプランのためにやらなくてはいけないこと

1. 自分を知る（あたまとの整理箱でできるのは主にこの部分です）

- 自分のこれまで歩いてきた道を振り返る
- 自分のこれからの生き方と暮らしを考える
- 周りの人の生き方と暮らしを考える
- 周りの人とわかり合う

2. 地域を知る

- 隣近所を知る
- 地域にある制度を知る
- 地域にある資源を知る

3. 介護保険制度を知る

- 介護保険制度の理念を知る
- 介護保険の仕組みを知る
- 介護保険制度で提供されるサービスの中身を知る

ケアプランを立てるコツ

1. 最初から完璧なものをつくらうと思わない

ケアプランは毎月更新ですから、具合の悪いところは翌月手直しすればいいのです。

ケアプランは進化させるものです。

2. はじめは自分にとって必要最低限のサービス利用からはじめる

はじめから飛ばすと疲れます。頭で考えて物足りないくらいからはじめてください。

本当に足りなければ慣れるにつれて増やしていけばいいのです。

3. みんなで考える

ケアプランはみんなで考えるもの。人と人を結ぶものでもあります。

4. ケアプランの見えない生活が送れたら大成功

ケアプランに振り回される生活ではなく、自分の生活リズムにケアプランを合わせていきましょう。

陥りやすい落とし穴

1. お買い物ゲームになってしまう

点数の範囲内でうまく効率よくサービスを組み入れることは大切ですが、限度額があまっているからといって、いらぬサービスまで入れるのは本末転倒。必要なものだけ考えましょう。

2. ジグソーパズルになってしまう

時間が空いていると、そこにサービスを組み込みたくなるかもしれません。それで自分は疲れないのか、考えてみましょう。
自分の生活リズムを大切にしましょう。

3. 殻をつくってしまう

自分ひとりで考えると、どんどん視野が狭くなってしまいます。
周りの人の知恵や助けを借りると、思いがけない道が開けることがあります。
一人で考えず、みんなのあたまと手を借りましょう。

~*~*~*~*~*~*~*~*~*

私たちは、一人ひとり名前を持っています。そして一人ひとり違う人生を送ってきました。

当然、介護保険を利用するようになって、一人ひとり違う人生を送っていきます。

だから、ケアプランも一人ひとり違うはずです。

マイケアプランはこれまで送ってきた、自分らしい生き方の継続のためにあります。

できたケアプランをチェックしてみましょう。

- * そのケアプランで、あなたも周りの人も元気になれるそうですか？
- * 意味のないサービスはありませんか？
- * 無駄遣いはありませんか？
- * そのケアプランで疲れませんか？
- * 自分の力が発揮できていますか？
- * ケアプランは毎月更新。今月のプランでよくなかったら来月変更しましょう。