

## 1. これからの人生をよりよく過ごすために

### ■ 備えあれば憂いなし

平均寿命も延び、人生90年といわれる時代になりました。自分自身の生きてきた道を見つめ直し、これからの人生設計図を描くことが大切です。

健康寿命を延ばしていくためには、自分の足下を見つめることから始まります。年だからとあきらめないで目標や夢、時間の使い方について、具体的に考えていきましょう。若い時から高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の予防や社会的参加を続けることにより、廃用性症候群（家に閉じこもりになることで、足腰の筋力が低下すること）を防ぎ、認知機能を維持することで、いつまでもいきいきと生活を送ることができます。

また、だれもが年齢を重ねると病気になったり、障がいを持つ可能性もあります。その時には、自分の病気や障がいを受け入れ、上手に付き合っていくことも必要となります。

### ■ 今まで生きてきた人生を記録に残しておきましょう

この人生手帳は、万が一自分が認知症になった場合、判断能力が落ちる以前の私を知らない人が、自分の介護をするようになった時、私の思いや願いを自分に代わって伝えてくれる手帳です。

もし、認知症になった時、その人は過去の時代にもどって生活されていることがあります。その時にその人の生活史を知ることで、その人を理解するための情報源となることがあります。

### ■ 自分の人生は自分で決める

この人生手帳は、自分と家族が話し合ったことを記入する手帳です。

また、未来に向かって目標をもち、前向きに人生を歩んでいくための手帳です。そして、長い人生の中で自分自身が病気や障がいのため意思を伝えられなくなった時に、この手帳を通じて自分の思いを伝える事ができます。

あなたが、人生の終末期を迎えた時、自分の最期をどのように迎えたいのか親族と話し合い、意思を伝えておくことが大切です。

## 2. 私のプロフィール

ふりがな 氏名	
現住所	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日生まれ
血液型	A型 B型 O型 AB型
出身地	県
小学校	小学校
中学校	中学校
高校	高校
大学・その他	
職歴	
結婚	年 月 日（旧姓）

※自分が書きたい項目のみ記入して下さい。