|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 作成日　　　年　　　月　　　日 |
| フリガナ | 　ﾖｯｶｲﾁ　　ﾊﾅｺ | 男・女 | 大正昭和 | 　年　　　月　　日生（　85　）歳 |
| 名前 | 　四日市　華子 |
| 住所 | 四日市市諏訪町１－５　５:支援 | 電話 | 　 |

私のいつまでも元気♪プラン（ケアマネジメントC）

|  |  |
| --- | --- |
| 計画作成者 |  |
| 事業所名 |  |
| 連絡先 |  |

どうなりたいですか？

どうなったら良いですか？



場所　○○クラブ

回数　週１回

内容　交流・外出の機会

場所 △△サポート

回数 週１回

内容　重い荷物の買い物代行

　訪問・通所　⇒　○○クラブ

上記計画に同意します。

年　　月　　日　氏名　　　　　　　　　　　印

応援コメント（包括支援センターより）

毎日、散歩をする。

受診し膝の状態を先生に聞く。

毎日できること

まずは何から始めますか？

困りごとや改善したいと思っているテーマの設定。なければ「健康について」や「1年後の自分」など。

目標と現状

の差が課題

・デパートに行って買い物をしたい。

・自分で食材を見て買い物したい。

手段は？

・電車で近鉄百貨店に行き、買い物をする。

・シルバーカーで歩いて行きたい。

買い物に行けるようになったら、どんないいことがある？

・前向きに生活ができる。気持ちに張りができる。自身が持てる。

・好きな料理を続ける。料理を作ることで喜んでもらいたい。

ここでは、本人が困りごとや改善したいテーマに対して、主観的に本人がどう思っているかを聞く。また、できないことだけでなく、できることも聞く。

目標に向けて、自分ができること、誰かに手伝ってもらったらできる事など、主語「私は」何ができるか確認し、本人ががんばれそうなことをリストアップする。

・毎朝、近所をシルバーカーで散歩する。

・週１回、整形外科を受診し、痛みを取る。

・ひざに負担のかからないような運動を教えて

もらって、続ける。

・間食を控える。

・膝に負担のかからない家事は自分でする。

　訪問・通所　⇒　△△サポート

1:自分のテーマ・困りごと

何ができますか？

2:目標

膝が痛くて買い物に行けない。

４:自分なりに、

がんばれそうなこと

今はどうですか？

3:現状

・膝が痛くて、出歩くことができなくなった。

・近所周りは歩けるが、スーパーまでは無理。

・整形外科を受診して、先生には体重を落とすように言われている。