

# もしものとき

ここに書かれていることは私の希望です。

私が寝たきり・認知症・危篤状態・植物状態になったときや亡くなったときにできる限り私の希望に沿うように尽くしてください。

署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日

## 寝たきりや認知症になったときの暮らし

今後、誰かの手を借りないと生活することができない時期が来るでしょう・・・そうなったときどのように介護してほしいか考えてみましょう。

また、施設入所や介護サービス利用にかかる費用も計算してみましょう。

## 介護保険制度について調べてみましょう！

病気や障がいなどで介護が必要になったときに要介護認定を受けると、居宅や施設での介護サービスを利用することができたり、少ない自己負担額で自宅に手すりをつけたりする住宅改修費の助成や福祉用具貸与することができます。

## いつまでも元気でいられることが一番！

いつまでも元気でいられるよう、日頃から食事や運動などの健康管理を行いましょう。市では、介護予防のための各種教室を行っています。

相談先	電話番号	担当校区
東地域包括支援センター	075-963-5508	概ね長中校区
北地域包括支援センター	075-955-9007	概ね長二中校区
南地域包括支援センター	075-957-1119	概ね長三中校区
西地域包括支援センター	075-323-7889	概ね長四中校区

