

## ご本人・ご家族向け 船橋市地域リハビリテーションの心得



### 心得その1：「本人の選択」について

#### どう生きるかは、自分次第なんだよな

□本人も家族も自分の人生、自分の生き方は自分で決めて自分を応援したいですね。

- 自分らしい人生って何だろう？人生を送るための暮らし方ってどんなことだろう？と今一度想像し、そんな暮らしができるよう、今後の目標をできるだけ具体的に決めてみましょう。

### 心得その2：「本人・家族の心構え」について

#### より良く生きるなら、 お互い楽しみがある生活がしたいんだな

□本人も家族もお互いの思いや困りごとを伝えあい共有できると良いですね。

- お互いにできること、できないことを共有して生活を考えていくことが大切です。ご本人は自身の思いを家族に伝えたり、ご家族も家族の思いや困りごとをご本人に伝え、お互いが思う生活を実現するために、どういう生活をしていくか一緒に考えておくことが大切です。

### 心得その3：「健康」について

#### からだは正直、だから向き合っていく必要があるんだね

□心身の健康を保つため日頃から、バランスの良い栄養、口腔ケア、運動に取り組みませんか。

- バランスの良い栄養をとること、お口の健康を保つため口腔ケアを行うこと、適度に運動習慣を身につけること、生活リズムを保ち適度な睡眠をとること、リラックスできる時間をつくることを意識するとともに定期的に受診して健康への意識を高めましょう。

### 心得その4：「活動・参加」について

#### 住んでいる街を見渡すと、いろんなものがあるのだから

□趣味を活かして生活をしたり、ご近所の通いの場やサークルを見つけたり、楽しみを見つけていくことも豊かな生活につながりますよ。

- 散歩へ出かけたときに、お花を見つけたり、おいしいお店を見つけたり、自分なりの楽しみを発見しながら、友人との交流や地域の活動に参加して、楽しみになる時間をつくることで生活にメリハリをつけていくことも大切です。ご自宅で過ごす際もメリハリをつけて過ごしましょう。

### 心得その5：「環境・制度・地域資源」について

#### 制度って、使っているんだ よくよく聞くと役立つことがあるもんだ

□困りごとを周りの力を借りて解決していくことも考えてみませんか。

- 社会保障制度に関心をもって、自分が利用できる社会資源や福祉用具を把握することも大切です。地域の集まりの場や使えるサービスは有効活用して、自分らしい人生を実現していきましょう。

