

年 月 日作成

の

# おたすけブック



松阪版 サポートブック

## 写真を貼ってね

わたしのチャームポイント！

☆

---

☆

---

☆

---

☆

---

☆

---

☆

---

☆

---

## ◆◇プロフィール◇◆

ふりがな					
名前					
ニックネーム					
生年月日	年	月	日	/	歳
性別	男 ・ 女		血液型	型 ・ Rh	
身長	cm	体重	kg	平熱	℃
所属（学校、園、施設など）					
障がい名					
所有手帳	療育手帳 （ A ・ B ）	身体障害者手帳 （ 級 ）	精神保健福祉手帳 （ 級 ）	手帳なし	
住所	〒				
TEL					
家族	名まえ	続柄	名まえ	続柄	

◆◇緊急時の連絡先◇◆

※連絡順

1	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL		携帯	
	勤務先	名称		TEL	
住所		〒			
2	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL		携帯	
	勤務先	名称		TEL	
住所		〒			
3	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL		携帯	
	勤務先	名称		TEL	
住所		〒			

所属（学校、園、施設など）の連絡先

所属名称			TEL	
担当者			関係	
住所	〒			

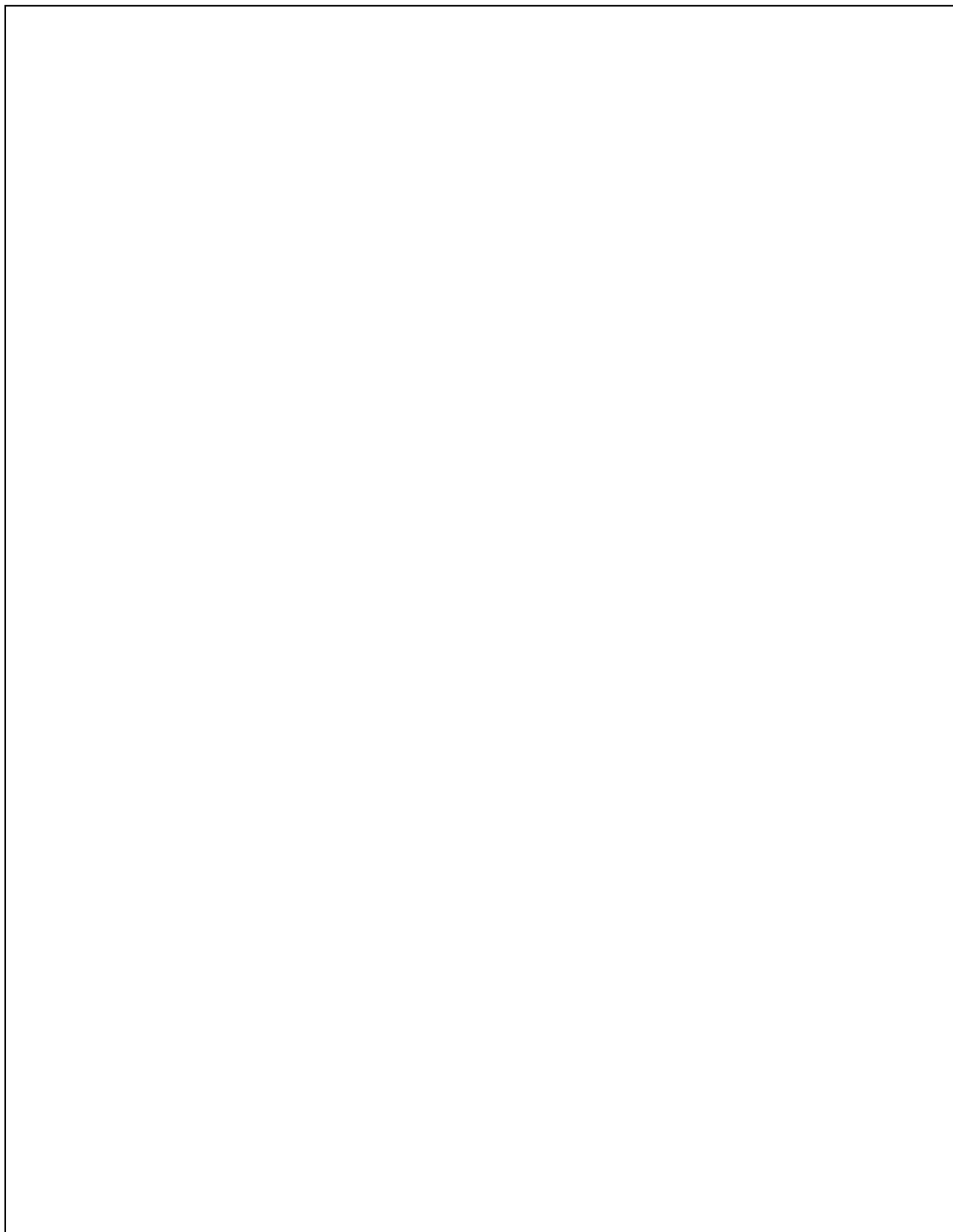
\*医療情報 (No. )

病院名		診療科	
主治医		TEL	
住所	〒		
病名			
症状			
様子			
注意事項			
服用中 の薬			
	薬局名		TEL
《特記事項》			

年 月 日作成

\*医療的ケア（No.      ）

○家族や看護師さんは、こんな風に処置してくれています



## \*こだわり

○わたしのこだわりは・・・

○こだわりをわかってもらえないと・・・

○そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

## \*パニック ( )

○わたしがパニックを起こしてしまう時は・・・

○パニックを起こしてしまうと・・・

○そんなときは、こうしてくれると嬉しいな



## \*発作

○私の発作はこんな感じです。

○こんなときに起きやすいかな。

○発作が起こったときは、こうしてほしいな

## \*コミュニケーション

○自分の気持ちやしたいことは、こうやって伝えているよ

○あなたがこうして伝えてくれると、わかりやすいな

## \*外出・移動

○外に出るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

○車やバスに乗るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

○電車に乗るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

○その他

## \*トイレ①

○『小』のとき、これは一人でできるよ

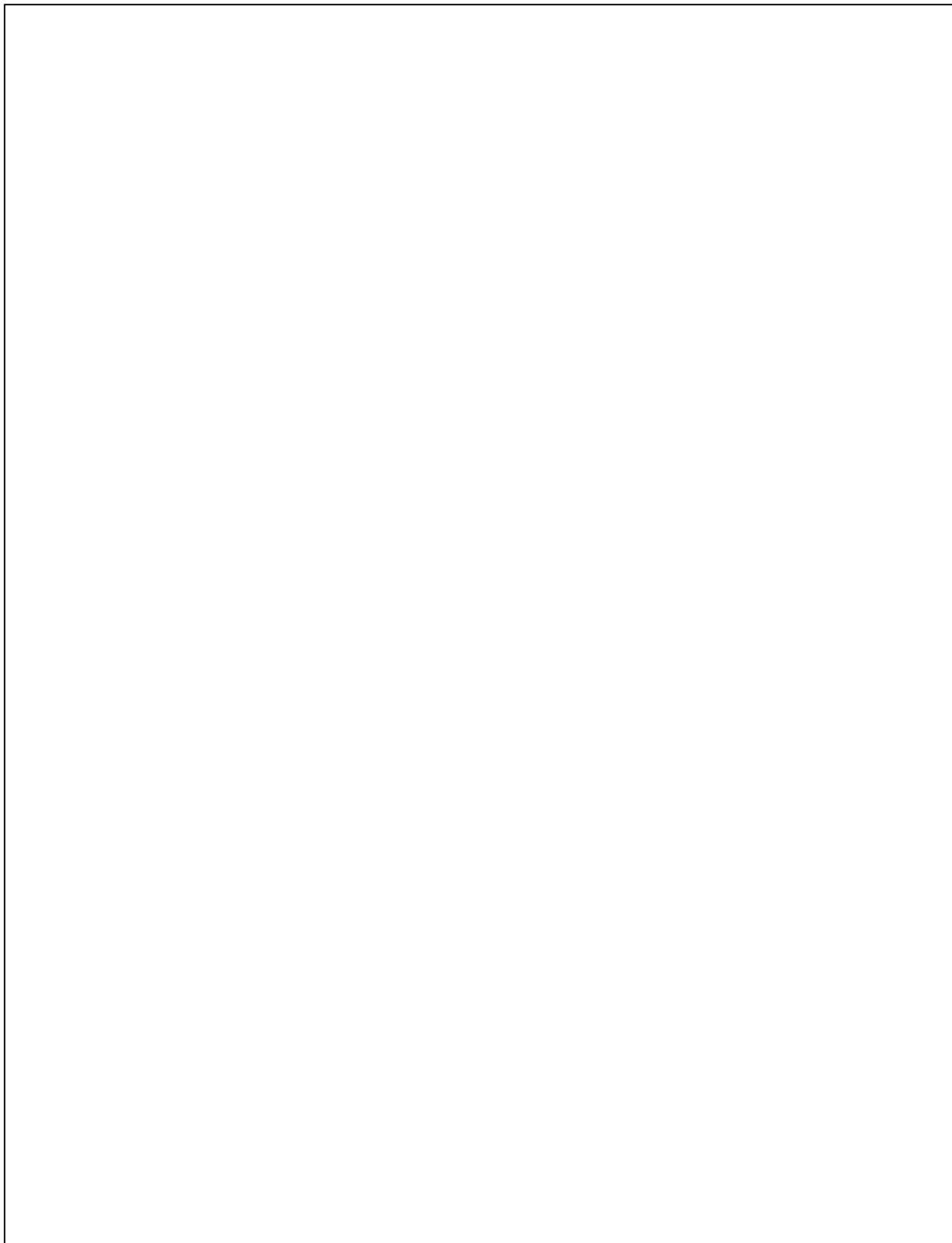
○でも、手伝って欲しいことは・・・

○『大』のとき、これは一人でできるよ

○でも、手伝って欲しいことは・・・

## \*トイレ②

○トイレのサポートは、こうしてね



\*姿勢（ ）

この姿勢でいるとリラックスできるなあ

こうしてもらおうと活動しやすいな

この姿勢は苦手

## \*着替え①

○Tシャツや上着の脱ぎ着、これは一人でできるよ

○でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

○ズボンやパンツ、靴下の脱ぎ着、これは一人でできるよ

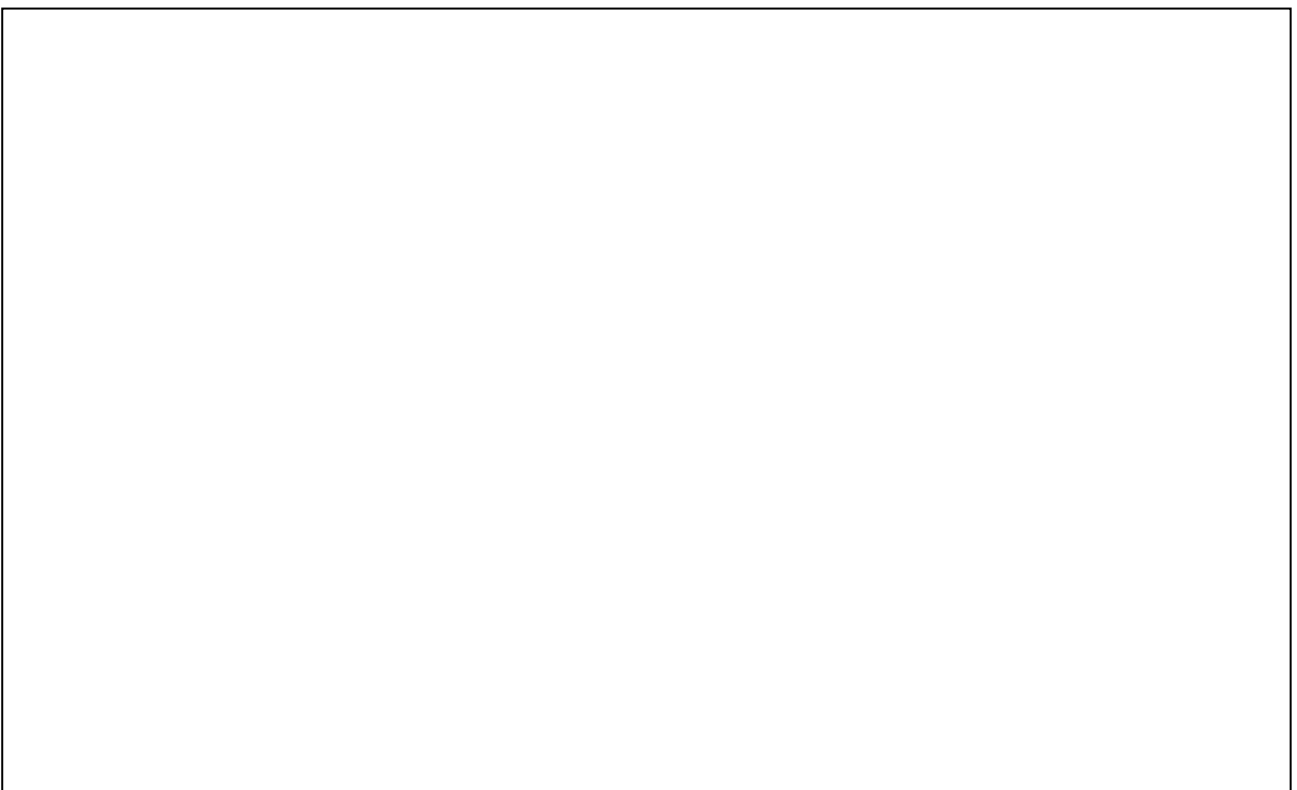
○でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

## \*着替え②

〇こうしてもらおうと、スムーズに着替えられるよ



〇こうされると嫌だなあ





## \*体温調整

○体温調整が苦手… こうしてもらおうと過ごしやすいな

○こうしてもらおうと、より過ごしやすいな

○こんなことに気をつけて欲しいな

## \*アレルギー ( )

○わたしのアレルギーは

○こんな症状だよ

○こうすると楽になるかなあ

\*パニック ( )

行 動	考えられるきっかけ・原因	対処法

## \*日常生活動作

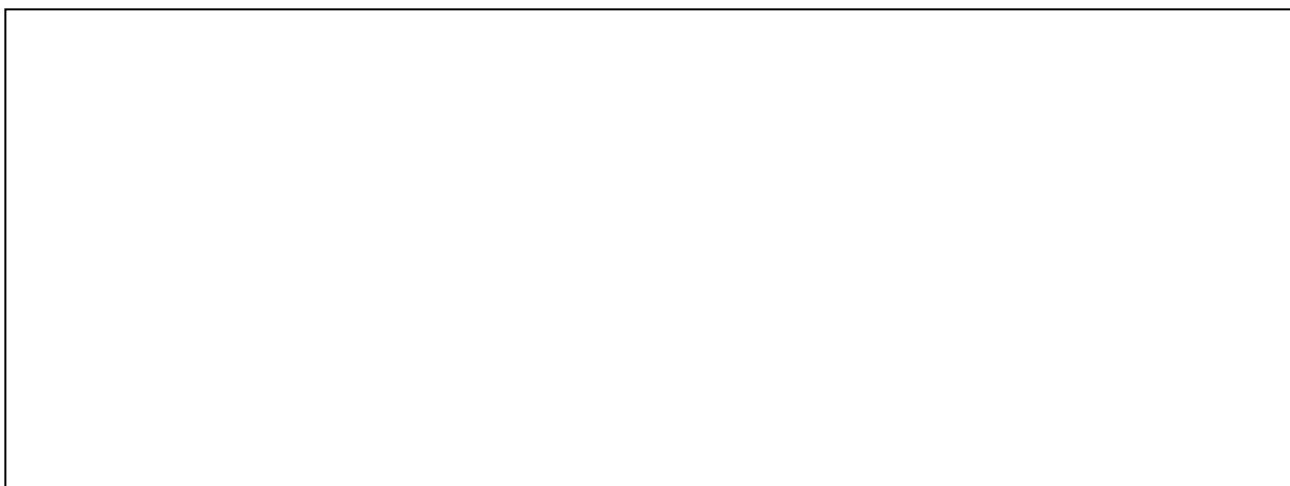
	自立	見守り	一部介助	全介助	備考
食事					
移動（歩行）					
移動（補装具）					
階段、段差					
移乗（トイレ）					
トイレ動作					
体温調整					
移乗（浴槽）					
入浴					
着替え					
洗顔					
歯磨き					
身だしなみ					

## \*水分補給

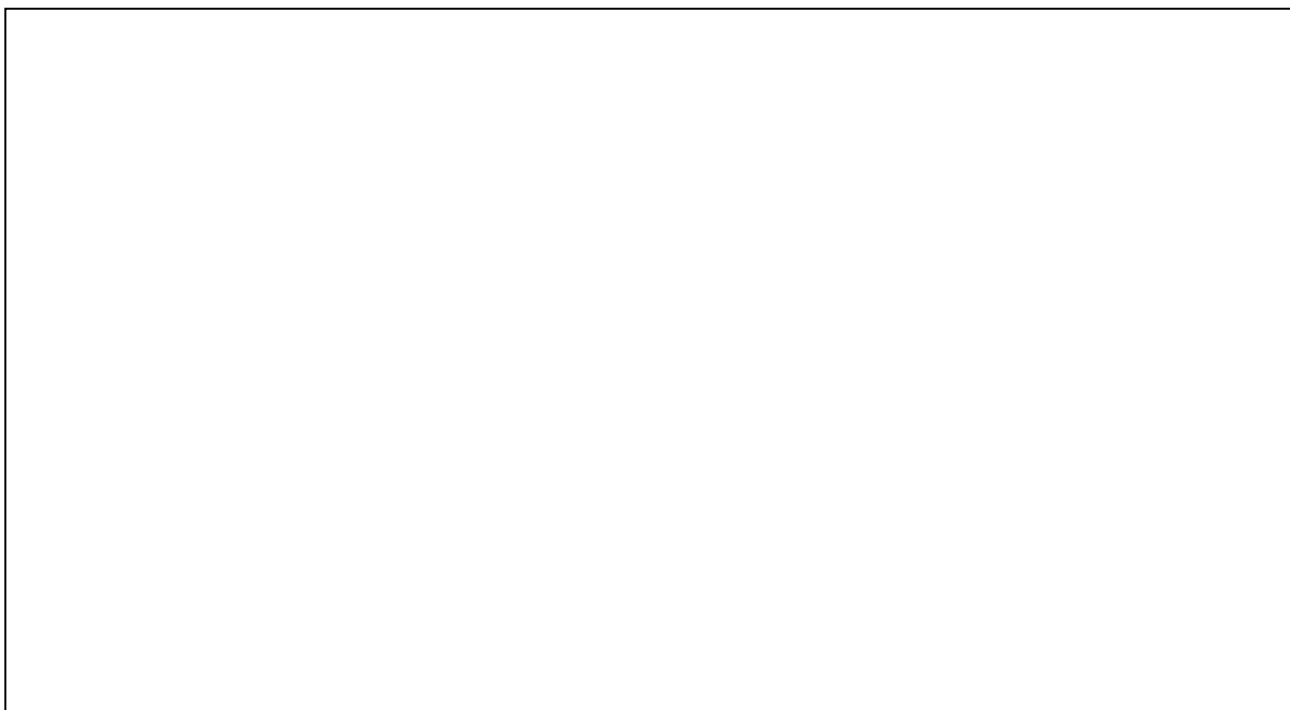
○水分補給にはいつもこれを飲んでいるよ



○これを使って飲んでるよ



○水分補給はこのようにしてね



## \*食事（1）

※わたしの食べてはいけないもの（アレルギーなど）

--

○わたしの好きな食べ物

--

○わたしの嫌いな食べ物

--

○食べやすい姿勢、環境

--

## \*食事（2）

### ○食事の形態

食事の形態がわかる写真を貼ってね

### ○いつも使っているものだよ

食事で使うものの写真を貼ってね

## \*食事（3）

○食事のとき、わたしができることは・・・

○でも、ここはこうやって手伝ってほしい

※もし、どうしても食べられないときは、このようにしてください



## \*食事（４）

〇こうしてもらおうと、食べやすいな

## \*外食

○わたしは外食が（ 好き ・ 苦手 ）です。

○外食したときに、よく食べるメニューは

○食べにくいメニューは

○こんなことに気をつけてください

## \*遊び・趣味・好きなこと

室内では…

屋外では…

## \*口ぐせ、手ぐせ、独特な様子（ ）

○なかなか人に理解してもらえず、誤解されることも多いけど、私には、こんなくせがあります

○このくせが出るのは、こんなときかな

○くせがでたときに、こう接してくれると嬉しいな

## \*お風呂（1）

○お風呂に入るとき、これはできるよ

○でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

○これは気をつけてください

## \*お風呂（2）

○お風呂のサポートは、こうしてね

## \*寝るとき

○布団や寝る場所、寝るときはこうしてね

○こうすると寝やすいな

○起きるときは、こうしてね

○寝るとき・寝てる時、気にしていてね

## \*身だしなみ

○洗面は、これができるよ



○でも、ここはこうやって手伝って欲しいな



○こうされると嫌だなあ

