

わが家の在宅療養メモ

■緊急連絡先

氏名	連絡先	住所	続柄
氏名	連絡先	住所	続柄

■かかりつけ医療機関

医療機関名	担当医	連絡先

■かかりつけ歯科医療機関

歯科医療機関名	担当歯科医	連絡先

■かかりつけ薬局

薬局名	担当薬剤師	連絡先

	連絡先

	連絡先

急に具合が悪くなったときは…

まずは、かかりつけ医や訪問看護師などに連絡をしましょう。
連絡が取れないまま緊急入院することになった場合は、いつ、どのような状態で入院したのかを、早めに連絡しましょう。

発行：習志野市高齢者支援課 ※習志野あじさいネットワーク 監修

※習志野あじさいネットワークは、習志野市医師会、習志野市歯科医師会、習志野市薬剤師会、習志野市訪問看護協議会、習志野連携の会（病院 MSW）、習志野市ケアマネ連絡会、習志野市リハビリテーション協議会、習志野保健所（習志野健康福祉センター）、習志野市高齢者相談センター運営法人、エーザイ株式会社、習志野市で構成され、習志野市の在宅医療と介護の連携を推進するためのネットワークです。

令和3年2月発行

©(株)現代けんこう出版 無断転載・複製を禁じます。

病気になっても
介護が必要になっても

このまち
習志野市で
暮らしたい！



高齢化が進み、伸び続ける「平均寿命」と、自立して日常生活を送れる期間である「健康寿命」との間には約10年の差があると言われています。介護や手助けを受けながら長期の療養生活を送ることになるのです。

この期間を、可能な限り住み慣れた我が家で過ごすことができる「在宅療養」を推進する取り組みをご紹介します。

習志野市

目次	心配事は、まず窓口で相談を ……	3
	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">病気になるたら</div> 医療を利用する ……	4
	<div style="color: red; font-weight: bold;">多職種連携で在宅医療を支えています</div> ……	6
	<div style="border: 1px dashed green; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">介護が必要になったら</div> 介護サービスを利用する ……	7
	急な入院になったら… ……	10
	いざという時のために、今から考える！ 人生の終わりの時期を どのように過ごしたいですか？ ……	12
	在宅療養 Q & A ……	13
	在宅療養をサポートする 習志野市の福祉サービス ……	14
	わが家の在宅療養メモ ……	裏表紙



心配事は、まず窓口で相談を

「病気になっても、介護が必要になっても住み慣れた自宅や地域で暮らしたい」
 高齢者相談センター（地域包括支援センター）は、高齢者とその家族の介護・福祉・医療等に関わる様々な相談・支援の窓口です。

地域の高齢者相談センターへお問い合わせください。

業務時間：月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時（祝日、年末年始を除く）

高齢者相談センター（地域包括支援センター）	電話	FAX	担当区域
谷津高齢者相談センター (谷津 5-16-33 谷津コミュニティセンター内)	470-3177	472-0188	谷津、谷津町、 奏の杜
秋津高齢者相談センター (秋津 3-4-1 総合福祉センター内)	408-0030	451-1113	袖ヶ浦、秋津、香澄、 茜浜、芝園
津田沼・鷺沼高齢者相談センター (鷺沼 1-2-1 保健会館 1 階)	408-1600	408-1610	津田沼、鷺沼、 藤崎、鷺沼台
屋敷高齢者相談センター (屋敷 4-6-6 東部保健福祉センター内)	409-7798	409-7793	花咲、屋敷、泉町、 大久保、本大久保
東習志野高齢者相談センター (東習志野 2-10-3 地域交流プラザブレイメン習志野内)	470-0611	470-0612	実籾、新栄、 東習志野、実籾本郷

※習志野市では、高齢者相談センターの運営を社会福祉法人に委託しています。

市役所：鷺沼 2-1-1 電話 451-1151 (代)

担当課	相談内容
高齢者支援課	高齢者の健康福祉に関すること全般
介護保険課	介護認定の申請等
健康支援課	健康に関すること全般



病気になったら

医療を利用する



▶ かかりつけ医

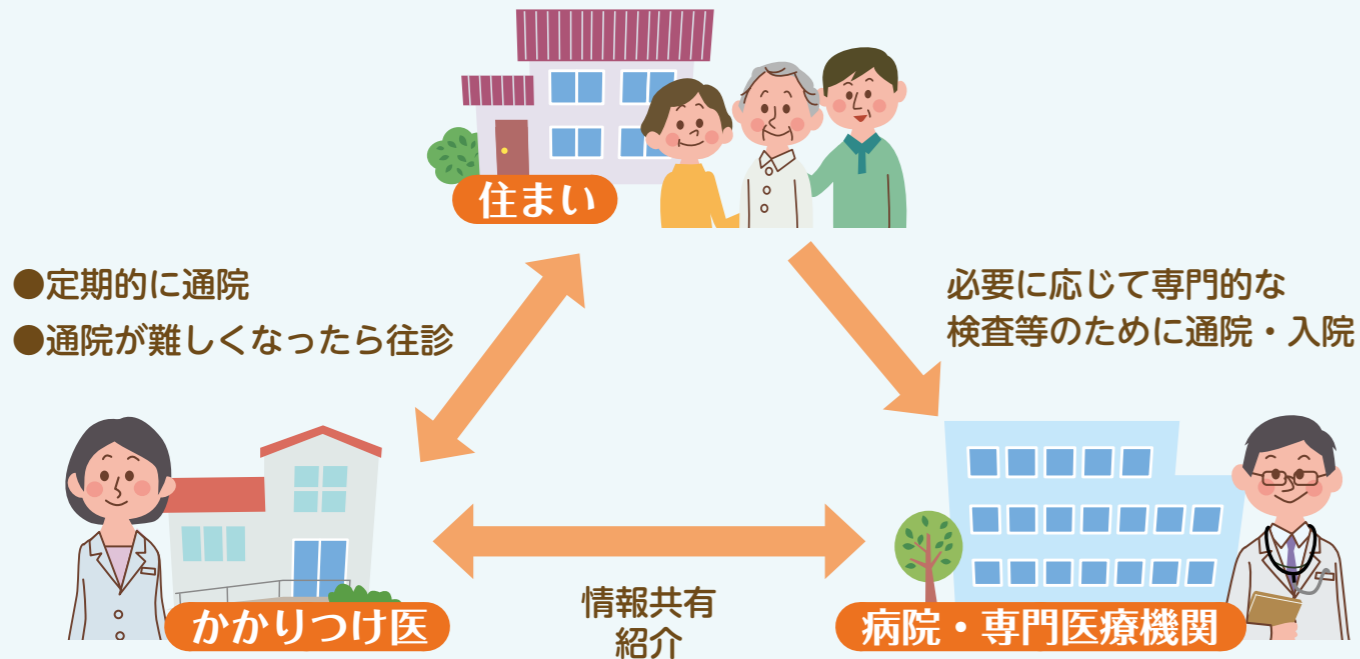


在宅医療の中心となるのが、患者の体のことや日頃の健康状態を把握しているかかりつけ医です。かかりつけ医が在宅医療に対応できない場合でも、対応可能な医療機関を紹介してもらえるので、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医を探すポイント

- ①なるべく自宅から近い場所にあること。
- ②話をよく聞いてくれ、相談をしやすいこと。
- ③必要に応じて、専門の医療機関を紹介してくれること。

■ 安心して在宅療養するためのしくみ



▶ かかりつけ歯科医



口の健康は、体全体の健康にも関わります。在宅で療養していて、通院が困難な方に対して、歯科医師や歯科衛生士が訪問して、口の健康を保つための治療やお手入れ方法などの指導を行います。

日頃からの心得
その2

年に1回以上歯科健診を受け、口の健康を相談できる、身近なかかりつけ歯科医をもちましょう。



▶ かかりつけ薬局



薬を調剤してもらう薬局を1つにして、かかりつけ薬局、薬剤師に相談すると、重複や飲み合わせをチェックしてくれるので安心です。

★受診の際には『お薬手帳』を必ず持参しましょう。

薬局へ行くのが困難で、在宅療養中の方には、薬剤師がご自宅などに訪問します。処方された薬を届けるほか、薬の飲み忘れ等がないよう、サポートやアドバイスを受けます。

日頃からの心得
その1

年に一度は定期健診を受け、日々の健康管理について相談できる、かかりつけ医をもちましょう。



日頃からの心得
その3

薬のことをまとめて相談できる、身近なかかりつけ薬局・薬剤師をもちましょう。



多職種連携で在宅医療を支えています

主治医の指示に基づいて、在宅で療養をしている方に対して、看護師、リハビリ専門職、管理栄養士などが自宅を訪問します。

看護師（訪問看護）

医療処置や健康状態の確認に加え、患者や家族の相談に乗ってくれたり様々な支援をしてくれる頼りになる存在です。

訪問看護で受けられるサービス

医師による指示のもと下記のサービスを受けられます。多くの訪問看護ステーションでは24時間365日の対応が可能になっており、緊急時も安心です。



健康状態のチェック

体温や血圧、脈拍などを測定して健康状態をチェックします。

診療の補助

かかりつけ医の指示のもと、点滴や注射、たんの吸引などの医療処置を行います。

療養上のお世話

食事や入浴、排泄の介助、体の清拭、床ずれの防止などを行います。

医療機器の管理

人工呼吸器や点滴など医療機器の管理や、介護者へのアドバイス・指導をします。

リハビリテーション

身体機能を回復・維持するための訓練やアドバイスをを行います。

認知症ケア

認知症の人のケアや、事故防止、介護生活についてのアドバイスなどを行います。

家族・介護者への支援・相談

患者の家族や介護者からの介護や看護についての相談に乗り、療養環境についてのアドバイスを行います。

終末期のケア

終末期でも患者や家族が穏やかに過ごせるようケアします。

など

リハビリ専門職（訪問リハビリ）

身体機能を維持・向上させ、立つ・歩く・食べるといった日常生活上の動作を行えるように、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門職が訪問して、リハビリを行います。



管理栄養士（訪問栄養指導）

患者一人ひとりの状態にあった食生活が送れるよう、栄養状態の確認や調理・栄養についての指導を行います。



介護が必要になったら

介護サービスを利用する

介護保険を利用することにより、介護やリハビリなどのサービスを一部の自己負担で利用することができます。介護サービスを活用することは、要介護・要支援状態の軽減と悪化の防止に役立つとともに、介護者の負担を減らし、無理なく在宅での療養生活を続けていくことにつながります。

介護保険サービスを利用するためには、介護が必要な度合いを判定する「要介護認定」や「基本チェックリスト」を受ける必要があります。

介護保険サービス利用の流れ

相談する

高齢者相談センターまたは市役所介護保険課の窓口で、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあればその旨を伝えます。



要介護認定または基本チェックリストを受ける

要介護認定の申請をすると、訪問調査の後に訪問調査の結果や主治医の意見書などをもとに公平な審査・判定が行われ、要介護度が決まります。介護の必要がない人は、基本チェックリストを受けて介護予防と自立した日常生活の支援を目的としたサービスを利用します。

ケアプランの作成

介護保険サービスを利用するためにはケアプラン（介護を利用するための計画）を作成する必要があります。担当のケアマネジャーや高齢者相談センターのスタッフと、どのようなサービスが必要なのかを話し合いながら作成しましょう。



サービスの利用

サービス事業者と契約し、ケアプランにそってサービスを利用します。契約にあたってはサービス内容や料金などをよく確認しましょう。

ケアマネジャーとケアプラン

要介護者や家族から相談を受け、適切なサービスを利用できるように調整を行い、ケアプランを作成するのがケアマネジャーです。介護用ベッドの準備など在宅療養の環境を整えるためにも早目に相談しておきましょう。

ケアマネジャーは居宅介護支援事業所や介護施設等に所属しており、自分で選ぶことができます。



無理して抱え込まずに相談を

看護師やホームヘルパーによるサポートを受けられるとはいえ、在宅での療養生活ではどうしても家族へ負担がかかります。お世話をする家族はその苦勞を抱え込んでしまいがちです。

介護者が無理を続けて限界を迎えてしまえば、在宅療養を続けることはできなくなってしまいます。そうなる前に周囲の人やかかりつけ医、ケアマネジャー、高齢者相談センターの窓口などに相談しましょう。



介護保険のデイサービスやショートステイなどを活用すれば、介護者がリフレッシュする時間を持つことも可能です。

日頃からの心得 その4

・介護保険をまだ利用していない方は…

高齢者相談センターの場所・連絡先を知り(P.3参照)、家族だけで抱えこまず、早めに相談をしましょう。

・介護保険のサービス利用をしている方は…

担当のケアマネジャーの名前・連絡先を明記しておきましょう。サービスに関する疑問や不安は、ケアマネジャーに相談しましょう。



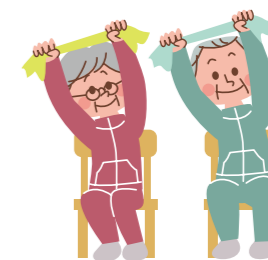
介護保険で受けられるサービス

訪問してもらうサービス



ホームヘルパーや看護師などに自宅を訪問してもらい、食事や入浴の介護、リハビリ、療養上の管理・指導などを受けます。

施設に通うサービス



施設に通って食事や入浴の介護やリハビリを受けます。外出準備を含めた送迎サービスを受けることもでき、家族以外の人との交流が生まれ、気分転換にもなります。

施設に泊まるサービス



施設に短期間泊まって食事や入浴の介護やリハビリを受けます。介護者が体調を崩した時や一時的に家を空ける必要ができた時、リフレッシュが必要な時などにも利用できます。

通所、訪問、宿泊を組み合わせたサービス



一人ひとりの状況に応じて、住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に受けられます。

住宅の改修、用具の貸与・購入



手すりの取り付けや段差の解消など住宅の改修費用や福祉用具を借りたり、購入したりする費用に助成を受けられます。自分でできることをなるべく維持するために活用しましょう。

施設で暮らすサービス



在宅療養における「住まい」とは自宅のことだけではありません。専門職の揃った施設に入所し、医療や看護、介護を受けながら暮らすことも選択肢の一つです。

※要介護度などによって受けられるサービスは異なります。

急な入院になったら…

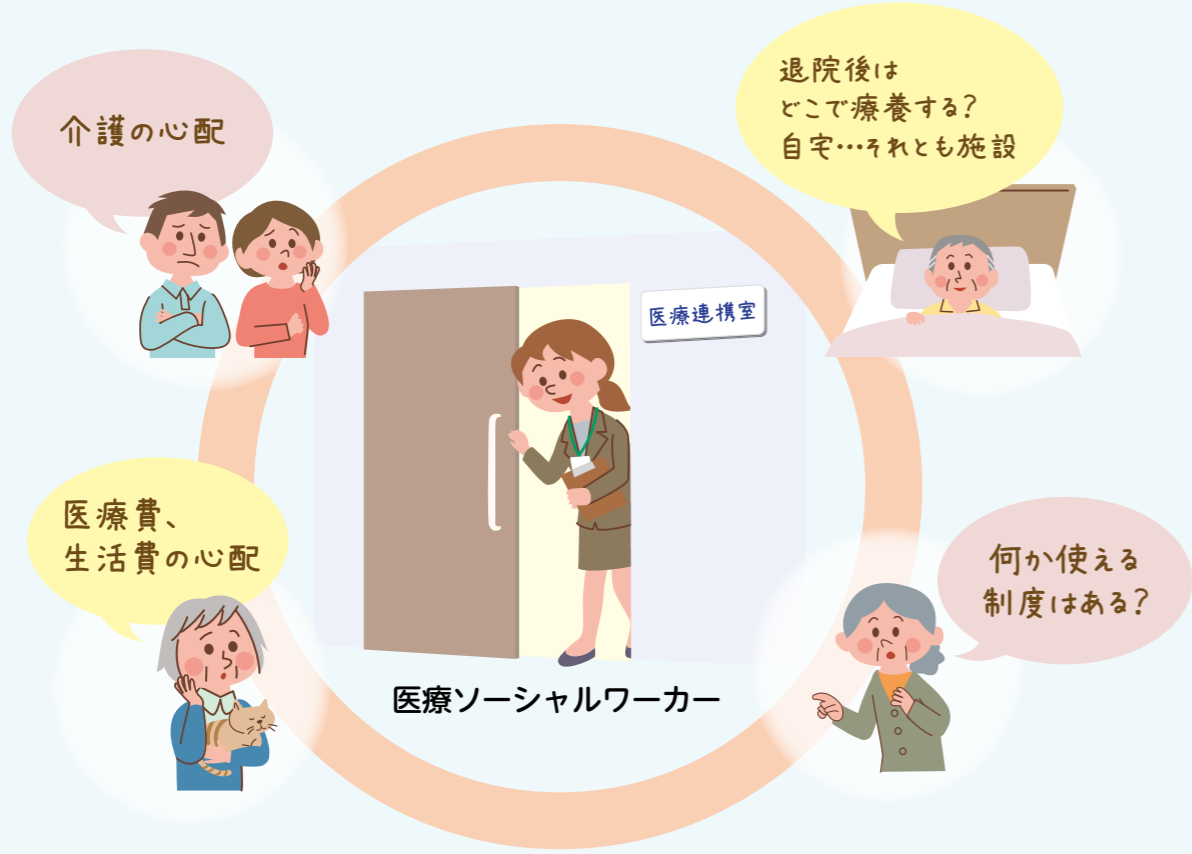
突然の病気や転倒による骨折などにより、急に入院になることがあります。

入院した時から「退院に向けての準備」が始まります

急性期の病院では入院日数が限られるため、病状が安定してくると退院となります。

退院後、自力での生活が難しい場合はどこで療養するか、誰が介護するのか、家族が直面する課題となります。

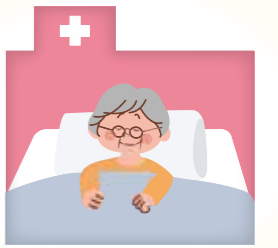
入院中に病院の医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師に相談しましょう。



安心して在宅での生活が送れるよう、
多機関・多職種と連携し、
退院時のさまざまな援助を行います。

日頃からの心得 その5

急な入院に備えて
下記のはまとめておきましょう。



- 緊急連絡先となる家族または知人
- かかりつけ医、連絡先
- 持病または今までかかった病気（骨折、手術など）
- お薬手帳の写し
- 保険証（医療）の写し
- 介護保険証・負担割合証の写し
- ケアマネジャーの名前、連絡先

その他、元気なうちにまとめておきましょう。

- お金と資産
(年金／銀行・証券会社などの金融機関／生命保険／クレジットカード)
- 負債（ローン／その他負債）
- 月々の支払いのある契約
(家賃／電気／水道／ガス／新聞／NHK／その他契約など)



救急医療情報キットを活用しましょう！

※救急医療情報キットとは・・・

緊急連絡先、かかりつけの病院や服薬内容などの情報を入れた筒を自宅の冷蔵庫に保管をしておくことで、緊急時に救急隊員がその情報を利用して、救急医療に生かすことができます。市内在住の65歳以上の方であれば、1世帯に1セット無料で配布します。

配布場所：各消防署、各ヘルスステーションの窓口
お問い合わせ：消防本部警防課 047-452-1283



▲救急医療情報キット

いざという時のために、今から考える！

人生の終わりの時期を どのように過ごしたいですか？

かつて日本人の看取りの場は自宅が中心でしたが、現在では約8割の方が病院などの医療機関で人生の最期を迎えています。一方で内閣府の行った高齢者の意識調査では、最期を迎えたい場所として「自宅」をあげる人が半数を超えています。

在宅療養を続けた先にあるのが在宅での看取りです。在宅医療や介護サービスを活用することで最期まで自宅で家族と過ごすことも可能です。

自分自身でよく考える

□から食事をとれなくなったり、呼吸を続けることが難しくなったりした場合、どのような医療を希望するか、心臓や呼吸が止まった場合、延命措置を希望するかなど、人生の終わりをどのように迎えたいかをまず自分自身の価値観・人生観でよく考えましょう。



話し合う

家族や兄弟、友人等の身近で信頼できる人やかかりつけ医などの医療関係者とも話し合みましょう。



整理して意思表示する

最後の時期をどのように過ごしたいかについて、自分の意思を明確にし、周囲に依頼したいことを整理しましょう。ノートなどに書き、保管場所を知らせておきましょう。



**自分自身や周囲の状況の変化とともに
考え方が変わることもあります。
いつでも、何度でも書き直しましょう。**

在宅療養 Q & A

在宅医療を受けられる病気に決まりはあるの？

在宅医療の対象者に年齢や疾患による制限はありません。通院の困難な人であれば、若年者や子どもであっても利用可能です。

独り暮らしで介護をしてくれる家族がいなくても在宅療養は可能なの？

独り暮らしや高齢者のみの世帯でも、訪問介護を活用したり住宅を改修して暮らしやすい環境を整えたりすることで、自宅で暮らし続けることも不可能ではありません。どのようなサービスを利用すればよいか、費用はどれくらいかかるのかなど、かかりつけ医やケアマネジャーとよく相談しましょう。

在宅医療では受けられない医療が多いのでは？

CTやMRI、大規模な手術など、在宅では難しい検査や治療はもちろんあります。しかし、患者や家族自身で管理できる医療機器のほか、在宅でレントゲンやエコー検査ができる機器も開発されています。利用できる設備は医療機関によって異なるので、かかりつけ医に相談してみましょう。

在宅療養中に入院したり 他の診療科の病院にかかったりすることもできますか？

一度在宅療養を選択したからといって、続ける必要はありません。急変時など状況に応じて入院し、また具合が良くなったら自宅へ戻るなど柔軟な対応が可能です。

在宅医療を受けたい場合には、どこに相談すればよいですか？

まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

かかりつけ医が訪問診療をできない場合でも別の医療機関を紹介してもらえることがあります。もしも、かかりつけ医を持っていない場合には、担当区域の高齢者相談センターにご相談ください。

在宅療養をサポートする 習志野市の福祉サービス



窓口／高齢者支援課（電話454-7533）

① 配食安否確認サービス

65歳以上の独り暮らし又は高齢者のみの世帯で、自立した食生活を送ることが困難な方を対象に夕食をお届けし、併せて安否確認を行います。

② 緊急通報サービス事業

ごく簡単な操作により、看護師等が常駐するコールセンターに健康相談や緊急通報をすることができる機器を貸し出します。

③ 徘徊高齢者家族支援サービス事業

認知症等により徘徊することのある方に対し、位置情報探索機の貸し出し及び、探索システムの利用料を助成します。

④ 在宅高齢者紙おむつ支給事業

65歳以上で、現に自宅で紙おむつを使用しており、且つ介護保険の認定が要介護3・4・5の方に紙おむつを支給します。（支給条件あり）

⑤ 高齢者外出支援事業

居宅で生活する75歳以上の高齢者世帯にタクシーの運賃の一部を助成し、外出を促進します。（支給条件あり）

窓口／社会福祉協議会（電話452-4161）

ボランティア・市民活動センター（社会福祉協議会内）（電話451-7899）

① 車イスの貸し出し

市内在住のケガや病気等による歩行困難で在宅の方が必要とする場合に貸し出ししています。

※1か月500円（1週間以内の利用は無料）。貸出期間は3か月以内です。
※介護保険等の公的福祉サービスを受けている方は原則として利用できません。
※施設入所中、入院中の方は対象外です。

② 福祉車輻（車イスのまま乗り降りできる車輻）の貸し出し

市内在住で歩行が困難な方々の社会参加を促進するため、福祉車輻を貸し出ししています。

○利用できる方 市内にお住まいの歩行困難な方で、次のいずれかに該当する方。

①心身に障がいのある方 ②概ね65歳以上

運転者が身近にいない場合で、運転ボランティアによる送迎を希望される方は、ご相談ください。運転ボランティア利用の場合は、利用者は原則として、介助者をつけてください。その他、利用条件がありますので、詳細はお問合せください。

日頃からの心得
さいごの
ポイント!

介護予防に参加して自立した生活を

趣味のグループやボランティア活動など、社会参加が多い人ほど認知症やうつ、寝たきりの原因となる転倒の割合が低い傾向があります。

定期的な運動、バランスの取れた食生活、地域の人々との触れ合いをすることが自立した生活を続けられる秘訣です。

地域の集まりやサークル活動、市の介護予防教室等に積極的に参加しましょう。

介護予防の例

習志野市のオリジナル体操、
てんとうむし（転倒無視）
体操をする

運動・栄養教室
への参加



てんとうむし体操イメージキャラクター
「てんてんちゃん」



老人クラブや
ボランティア活動



趣味の囲碁や
麻雀、
サークル活動

介護予防活動に関する詳細の案内・パンフレットは高齢者相談センターまたは高齢者支援課へお問い合わせください。（3ページ参照）