

在宅ケアを受けたいけど、
だれに相談したらいいのかしら？

と思ったら
身近な窓口へ連絡してみましょう。

在宅医療の総合相談窓口

▶ つくば在宅医療連携拠点事務局
(筑波メディカルセンター病院西館内)

連絡先 ☎029-851-3511

(月～金 9:30～16:00 祝日休み)

高齢者の相談窓口

▶ つくば市地域包括支援センター

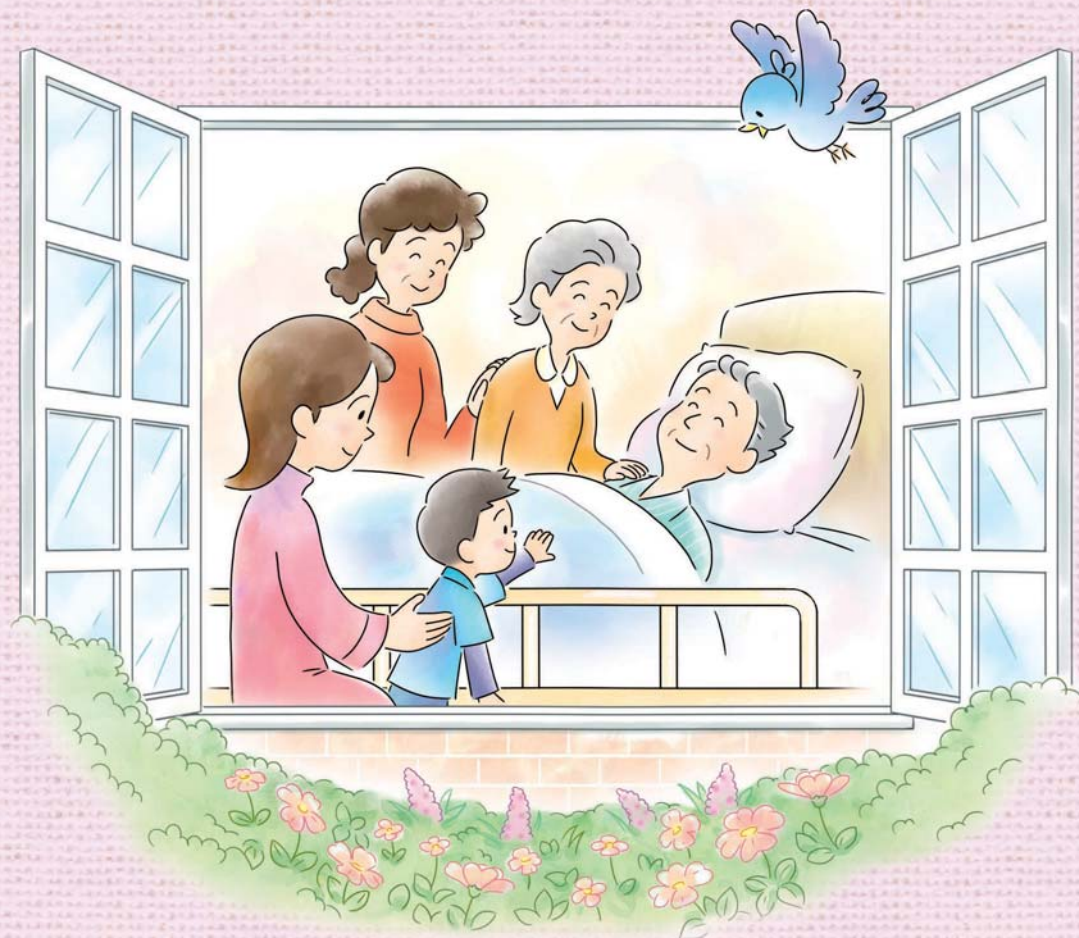
連絡先 ☎029-883-1134

(8:30～17:15 休日・夜間は新つくばホームに転送)

平成24年度 厚生労働省在宅医療連携拠点事業
つくば在宅医療連携拠点事務局
〒305-0005 つくば市天久保1-1-1

わが家がいちばん

～すみなれた家で自分らしく過ごすために～



つくば在宅医療連携拠点

病気になっても
なるべく家ですごしたい。
できれば入院したくない。

と思っている、あなたとあなたのご家族へ

あなた自身、あるいは、あなたの家族が身のまわりのことをできなくなったり、がんや認知症などの病気になって、在宅療養の日々を過ごさなければならなくなった時のことを考えたことがありますか？

今まで通り自分らしく暮らし、家で最期を迎えられたらどんなに幸せでしょう。住み慣れた家で療養するあなたの辛さを和らげ、家族の介護負担を少なくするために、在宅医療サービスや介護サービスが、実は地域にはいろいろとあります。

この小冊子は、住み慣れた家で最期まで自分らしく過ごしたい、そんな想いを大切にする在宅ケアについてわかりやすくご紹介します。



Aさんの場合

物忘れが進んで、このままだと認知症になるのでは…

P4・5



Bさんの場合

転んでからお風呂とトイレに困るようになりました…

P6・7



Cさんの場合

手術をして抗がん剤治療を受けました…

P8・9



Dさんの場合

私はひとり暮らしです。まわりには迷惑をかけたくない…

P10・11



Eさんの場合

家で最期まで暮らしたい…

P12・13

住み慣れた家で介護と生活を支えるための5か条

P14・15



物忘れが進んでこのままだと 認知症になるのではないかしら…

どうしよう！

私の主人は、だんだん物忘れがひどくなってきました。最近、漢字を忘れたり「そんなことは知らない」と怒ったりします。心配になって、かかりつけの先生に相談したところ、病院や診療所の物忘れ外来と介護保険を紹介されました。



あれ？
漢字が書けない。
どうだっけ！

単なる物忘れか
認知症か、
物忘れ外来の専門の
医師に診てもらう
ことは大切です。



こうしました

役所に介護保険を申請したところ、ケアマネジャーさんの事業所一覧表をもらい、さっそく相談しました。ケアマネジャーさんからデイサービスの利用を勧められ「あまり外に出ない主人が通えるかしら」と思っていたのですが、今ではデイサービスを何よりも楽しみにしています。

デイサービスを利用してから生活リズムが整いました。

ひと口メモ

物忘れ外来

「物忘れ」が老化現象によるものか、病気なのかを診断し、治療してくれる外来です。問診をして、必要な時には血液検査やMRI検査などを行います。

介護保険

役所に申請し、要介護認定を受けて利用します。介護サービスの1割が自己負担となります。

ケアマネジャー

介護保険サービスの調整や介護計画（ケアプラン）を作成する人です。

デイサービス

送迎付きの日帰りサービスで、入浴、食事、レクリエーションなどを提供しています。



転んでからお風呂とトイレに 困るようになりました…

どうしよう！

夫は、以前から介護保険のサービスを受けていました。最近、転んで腰を打ってから、あまり出歩かなくなりました。骨折はなかったのですが、お風呂やトイレに行くのもたいへんです。病院に連れていくのはもっとたいへんですし、私ひとりでは難しいです。このままだと寝たきりにならないか心配です。ケアマネジャーさんに相談しました。

ひと口メモ

訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士などが自宅に訪問してリハビリテーションを行います。

福祉用具貸与

介護保険サービスで介護用ベッドや車いすなどのレンタルができます。1割を自己負担します。

特定福祉用具購入

介護保険サービスでポータブルトイレやシャワーチェアなどの排泄や入浴関連の福祉用具を、指定を受けた業者から購入できます。購入費の一部は自己負担です。

住宅改修

介護保険サービスで手すりの設置や段差解消などの住宅改修ができます。工事前に申請が必要で、改修費の一部は自己負担です。

こうしました



それはたいへんですね。家でもリハビリができますよ。

訪問リハビリを利用しましょう。ベッドのレンタルやお風呂用具の購入も考えましょう。

☎ケアマネジャー

家に来てくれる訪問リハビリを頼ってみました。理学療法士さんに来てもらって、少しずつ歩く練習を始めました。なんとか歩けるようになって、ホッとしましたよ。お風呂場には手すりをつけて、シャワーチェアを買って、夫が自分ひとりで入れるようになりました。





手術をして抗がん剤治療を受けました…

どうしよう！

私は、がんで手術を受けて、抗がん剤の治療も病院の外来で何度も受けました。最近は外来に行くのはとても疲れます。少し痛みがあるのですが、できる限り家族のために家で過ごしたいと思っています。

病院の担当の先生に相談したら、近くで往診や訪問診療をしてくれる先生を紹介してくれました。

病院に
来るだけで
ものすごく
疲れました。



訪問診療を
利用してみても
いかがですか？

こうしました

そこでお願いしたところ、訪問診療の先生と訪問看護師さんが定期的に家に来てくれるようになりました。もしも、痛みが強くなってつらい時には、すぐ入院できるように、訪問診療の先生から病院の担当の先生に連絡を取ってもらっているので安心です。



ひと口メモ

訪問診療

医師が定期的に診察に来てくれて薬の処方や医療器具の交換などをしてくれます。急な発熱など体調の変化がみられた時にも対応してくれます。

往診

急な発熱や痛みなど体調が変化したときに連絡すると、医師が診察に来てくれることです。

訪問看護

看護師が自宅に訪問して看護に来てくれます。健康チェック、服薬指導や医療機器の管理など医師の指示に基づいて行います。



私はひとり暮らしです。まわりには迷惑をかけたくない…

どうしよう！

私はひとり暮らしをしています。最近では足腰が弱くなって買い物が思うようにできません。まわりには迷惑をかけたくないし、遠慮して暮らすのも嫌だから息子夫婦とも同居はしたくないんです。でも施設に入るのはもっと嫌です。近所の人達がよく遊びに来てくれるので、いろいろ助けてもらっています。

ひと口メモ

地域包括支援センター

高齢者や家族、地域住民からの総合的な介護や福祉に関する相談への対応や支援を行っています。

便利なサービス

布団丸洗い乾燥事業や日常生活支援事業(すけっとくん)など高齢者を支援するサービスがあります。対象の方は限られており、市町村によってサービス内容が異なります。市町村の福祉課に相談しましょう。また、ご家族が遠距離から介護に通う場合、交通費の各種割引サービスがあります。利用する交通機関に問い合わせてみましょう。

こうしました

役所に相談したところ、地域包括支援センターを紹介されました。便利なサービスをいろいろ教えてもらいました。宅配食事サービスは、便利ですぐ利用を始めました。タクシーの利用料金の補助を申請しました。買い物や通院のときに使っています。前よりも安心して暮らせています。





家で最期まで暮らしたい…

どうしよう！

おじいちゃんは、食事が少ししか食べられなくなり、寝たきりになってしまい、痰の吸引も必要でした。おじいちゃんが望むように、最期まで家で看てあげたいと思っていました。でも、家族の負担が大きく、介護を続けていくことが不安でした。

ひと口メモ

訪問薬剤指導管理

薬剤師が自宅に訪問して、薬を届けてくれて薬の説明や服薬指導など医師の指示に基づいて行います。

訪問歯科診療

歯科医師が自宅に訪問して、虫歯の治療や義歯の作成などを行います。

訪問看護

主治医の指示に基づき、痛みなどの症状緩和や医療処置への対応、緊急時の電話相談や訪問を24時間提供します。

訪問介護(ホームヘルパー)

介護保険サービスでホームヘルパーが自宅に訪問して、身体介護や生活援助を行います。

望みがかないました

ほとんど毎日、訪問看護師さんやヘルパーさんが家に来てくれて、おじいちゃんのお世話をしてくれました。私たち家族の不安な気持ちも聞いてくれました。栄養剤や薬は訪問薬剤師さんが届けてくれました。入れ歯が合わなくなった時には歯医者さんが来てくれました。いざという時も訪問看護師さんが先生にすぐに連絡してくれて、最期まで家で看てあげることができました。



住み慣れた家で介護と生活を支えるための5か条

1

ねぎらいやほめ言葉はお互いのストレスを減らす効果があります。介護する側、される側のちょっとしたひと言が、在宅介護を続ける秘訣です。

2

自分には何ができるかを考え、買い物や送り迎えなど家族の中で役割を分担しましょう。

病気のこと、介護のことをよく知らないと不安が募ります。できるだけ正確な病気の情報、介護の情報を集めましょう。

3

4

介護は、思いこみややり過ぎも禁物です。介護される人の気持ちや希望に沿っているか、確認しましょう。

一人ひとりの生活も大切です。ひとりで抱え込まず、ご家族も自分の時間を作って息抜きをしましょう。

5

