

# まずは身近な相談機関へ

## 地域ケアプラザ (地域包括支援センター)

【開館時間】月～土曜:9時～21時 日曜・祝日:9時～17時  
【休館日】12月29日～1月3日、施設点検日

※開館時間は変更となる場合がございます。最新の情報をご確認ください。  
※地域ケアプラザごとに休館日がありますので、事前に各地域ケアプラザにお問合せください。

## 2 滝頭地域ケアプラザ

【所在地】滝頭2-30-1  
☎750-5151  
☎750-5155

【交通】JR根岸駅バス8分、  
滝頭地域ケアプラザ前バス  
停留目の前  
【担当エリア】丸山1～2丁目、  
滝頭1～3丁目、岡村1～8丁目

## 4 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

【所在地】森4-1-17  
☎750-5411  
☎751-2322

【交通】京急屏風浦駅徒歩3  
分、屏風ヶ浦駅前バス徒歩  
3分  
【担当エリア】汐見台1～3丁目、  
森2～6丁目、森が丘1～2丁  
目、中原1～4丁目、新中原町

## 6 洋光台地域ケアプラザ

【所在地】洋光台6-7-1  
☎832-5191  
☎832-5138

【交通】JR洋光台駅徒歩13分、  
洋光台第四小入口バス停、  
洋光台5丁目バス停、洋光台  
6丁目バス停 各バス徒歩  
5分  
【担当エリア】洋光台1～6丁目

## 7 上笹下地域ケアプラザ

【所在地】氷取沢町60-17  
☎769-0240 ☎769-0242

【交通】JR洋光台駅バス15分、上  
笹下地域ケアプラザ前バス徒歩3分  
【担当エリア】栗木1～3丁目、田中1  
～2丁目、上中里町、氷取沢町、峰町



磯子区在宅医療連携拠点  
相談室かけはし

磯子区役所

磯子区役所  
高齢・障害支援課

## 1 根岸地域ケアプラザ

【所在地】馬場町1-42  
☎751-4899  
☎751-4821

【交通】JR根岸駅徒歩20分、  
坂下公園前バス徒歩5分、  
根岸橋バス徒歩3分、  
馬場町バス徒歩1分  
【担当エリア】東町、西町、風  
町、原町、下町、坂下町、馬  
場町、上町、広地町、久木町、磯  
子1-8丁目、中浜町

## 3 磯子地域ケアプラザ

【所在地】磯子3-1-22  
☎758-0180  
☎758-0181

【交通】JR磯子駅徒歩10分、  
間坂バス徒歩2分  
【担当エリア】磯子2～7丁目、  
磯子台、新磯子町、森1丁目、  
新森町

## 5 新杉田地域ケアプラザ

【所在地】新杉田町8-7  
☎771-3332  
☎771-3334

【交通】JR・シーサイドライン  
新杉田駅徒歩1分、  
京急杉田駅徒歩7分、新杉  
田バスターミナル目の前  
【担当エリア】杉田1～9丁目、  
新杉田町、杉田坪香

【所在地】磯子3-5-1 磯子区役所5階  
☎750-2417 ☎750-2540

【開庁時間】8時45分～17時  
【休庁日】土・日・祝、12月29日～1月3日  
【交通】JR磯子駅徒歩5分、  
磯子区総合庁舎前バス停留目の前

【作成・発行】レインボーネットワーク磯子

レインボーネットワーク磯子とは… 磯子区在宅医療連携拠点相談室かけはし及び磯子区役所が中心となり、区内の医療・介護の専門職が連携しあい、課題を解決するための話し合いの場です。

発行日 令和3年 3月



# 医療・介護を受けながら 安心して暮らすために



## 最期まで家にいたいよ!

漫画で  
解説

# 最期まで家で自分らしく

ひとり暮らしでも、家族と暮らしていても  
 病気になったら… 医療や介護が必要になったら…  
 自宅や施設などの選択肢がある中で、  
 どのような最期を迎えたいでしょうか。  
 この冊子では、様々な医療・介護サービスについて紹介しています。  
 この機会に自分ごととして、考えてみてはいかがでしょうか。

1

## 70歳、まだまだ元気です。

お話の登場人物



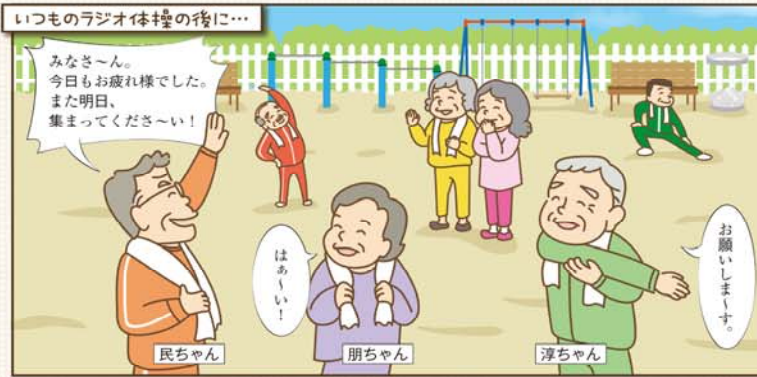
ひとり暮らしで身寄りがない  
民ちゃん 70歳  
(主人公)



幼なじみで親友  
淳ちゃん 70歳



面倒見のいい友人  
朋ちゃん 65歳



結局二人は真糸に考える事ができませんでした。エンディングノートは、棚の片隅に置かれてしまいました。

2

## 元気なうちから、少しずつ終活を始めることにしました。



### 地域ケアプラザ (地域包括支援センター)

保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーが地域の身近な相談窓口として、福祉・保健の相談を無料で受け、情報提供や関係機関との連絡調整を行います。

### 磯子区版 エンディングノート

「住み慣れた家や地域で暮らし続けたい」という思いを実現するために、自分自身がどんな生活がしたいか、そのためにやりたいこと、してもらいたいことを形にしてみよう。

### 「磯子区版 エンディングノート」は、

- ・自分の好きなこと
- ・場所
- ・自分の特技
- ・昔から続けていること

などを思い出し、これからの人生、医療や介護をどのように受けたいかなどを考えるきっかけにもなるでしょう。



「磯子区版エンディングノート」は、書き方講座に参加された時や、各地域ケアプラザや区役所5階窓口にて説明を受けられた後、無料でお受けいただけます。

### 病気が見つかりました。

#### かかりつけ医を みつけよう

- 普段から体調などを知っていて、治療や療養の相談にのってくれる医師があると安心です。
- 信頼できる自分に合った医師を、例えば美容院を探すことと同じように探してみてください。
- 病院は高度な検査や手術などを行います。かかりつけ医からの紹介状がないと、特別な料金がかかります。



#### 自宅ではなく、 高齢者向けの 施設・住まいを お考えの人には…

「高齢施設・住まいの相談センター」を設置しています。

【所在地】  
港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおか  
オフィスタワー10階  
【電話】342-8866  
【受付時間】  
月～金:9時～17時  
(土日・祝日、年末年始は休み)

#### 退院支援室

- 病院生活から地域の生活へバトンをつなぎます。
- 退院後にどのような生活をしたのかを決めるお手伝いをします。
  - 安心して在宅生活が送れるように、利用するサービスの方と話し合いをすることもあります。

### 退院して自宅に戻ってきました。



**看護師 (訪問看護)**

医師の指示書に基づき、必要な医療処置や療養上のサポートを行います。

## 5 体力の低下が心配になり、相談に行くことにしました。

### 介護保険サービスについて

●詳細は、横浜市介護保険総合案内パンフレット(ハートページ)を参照下さい。

※区役所高齢・障害支援課などでお配りしています。

※横浜市ホームページからもダウンロードできます。



●要介護(要支援)認定の申請は、お住まいのエリアを担当する地域ケアプラザ(地域包括支援センター)でもできます。(裏表紙参照)

### ケアマネジャー

本人の状態や意向を確認しながら、ケアプラン(介護サービスの利用計画)を作成します。

### 訪問介護

介護福祉士及び訪問介護員(ヘルパー)が入浴・排泄・食事などの身体介助、掃除や洗濯、調理・買い物の生活援助をします。

介護保険のサービスの利用について区役所に相談し、要介護認定の申請をしました



ケアマネジャーが来ました



訪問介護の方が来ました



ケアマネジャーと訪問看護師が話しています



## 6 本人の状態に応じて、サービスを組み合わせせて利用します。

訪問リハビリの方が来ました。明ちゃんも来ていました



ある日、サービスの担当者が集まり話合っています...



福祉用具の方が来ました



数週間後、サービスの担当者が集まって話合っています



### 訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがリハビリを行います。

### 福祉用具

日常生活の自立を助けるための道具(車いすやベッド、杖、歩行器など)を自宅で使用できます。

### 住宅改修

自宅に手すりやスロープを設置し、生活環境を整えます。

### お腹が痛い…。緊急SOS…。



#### 医師（訪問診療医）

体力低下や寝たきり、認知症などで通院が難しい人のご自宅へ、医師が定期的に訪問します。



#### 薬剤師（訪問薬剤師）

医師の処方箋に基づいて調剤し、ご自宅へ配達、服薬指導や服薬管理を行います。



#### 歯科医（訪問歯科医）

歯科医師や歯科衛生士がご自宅に訪問して、治療や口腔ケアなどを行います。全身の感染症を予防することにつながります。



### みんなありがとう…。



## 民ちゃん、やすらかな旅立ち。



### 救急隊員の立場から

- 救急隊は救命を役割とし、心肺停止状態の傷病者については速やかに心肺蘇生を実施し、適切な医療機関に搬送します。
- 心肺蘇生を望んでいなくても、心肺蘇生を実施せずに搬送することはできません。
- 死亡確認するための医療機関への搬送はできません。



### 在宅医療について

- 医療機関への通院が難しくなった時に、訪問診療を利用することができます。
- かかりつけ医が訪問診療をできる可能性もあります。
- 訪問診療を希望する場合は、医療機関等に相談しましょう。
- 要介護状態ではなくても、病気の不安や苦痛がある場合に、医師に相談して訪問看護が利用できます。
- 寝たきりでも、医療や介護サービスを利用することで、自宅で過ごすことができます。
- 最期まで自宅で療養したいと希望していても、救急車を要請した場合は、望まぬ延命治療になってしまうこともあります。

### ACP (アドバンス・ケア・プランニング) 愛称：人生会議

- 自分や家族がどのように老い、衰えていくか、人生の最期をどのように過ごしたいかを考えることが重要です。
- 自宅でも、病院や施設でも、不安はないか、納得できているかを何度も考え直し、後悔しない療養生活をかなえましょう。
- 家族で話し合いをして、もしもの時に備えましょう。

### 医療・ケアについてのもしも手帳

横浜市では、人生の最終段階での医療・ケアについて、元気なうちから考え、希望を意思表示できる「もしも手帳」を配布しています。

#### 【配布先】

- 各区役所 高齢・障害支援課
- 地域ケアプラザ
- 在宅医療連携拠点

※お近くの薬局、診療所などの医療機関でも配布している場合があります。

ご自分の考えを信頼のおけるご家族や医療・介護従事者の方々と話すときに、ぜひご利用ください。



### 磯子区在宅医療連携拠点 相談室かけはし

市民の皆さまが安心して、継続的な在宅医療・介護を受けることができるように、看護師などが常駐し、次のような取組みをしています。

#### 1. 相談・支援

- 退院時支援、かかりつけ医・訪問看護の相談など
- 在宅医療に関する相談など

#### 2. 医療連携・多職種連携

- 病院と在宅の医療・介護の連携など

#### 3. 市民啓発

- 健康や医療に関する講座の実施など



【所在地】磯子1-3-13 磯子区医師会訪問看護ステーション内

☎330-0855 ㊟753-6633

【開館時間】9時～17時【休館日】土・日・祝、12月29日～1月3日【交通】浜バス停徒歩2分