

介護保険やその他サービスなどの紹介

要介護・支援認定を受けた方は
ケアマネジャーが調整します

自宅

外出

施設

家事支援
生活支援

★ふれあい収集 ごみを集積場所まで運ぶのが困難な方（原則ひとり暮らし）は、自宅敷地内や玄関先まで直接収集に伺います。

★生活あんしんサポート事業など 掃除、配食、草むしり、電球交換、買い物代行等日常の困りごとをお手伝いします。

★区社協あんしんセンター・成年後見制度（任意後見・法定後見）
本人の判断能力に応じ、預貯金の出納代理・代行や福祉サービスの利用手続きを支援します。

★訪問介護（ホームヘルパー）
入浴、排せつなどの身体介護、洗濯、調理などの生活援助が受けられるサービスです。

★定期巡回・随時対応型訪問介護看護
日中・夜間を通じてヘルパーや看護師が巡回して訪問や対応を行います。

★通院等乗降介助
介護タクシーを利用し病院へ通い続けることができます。（ただし院内介助は別です）

★訪問入浴介護
自宅を訪問し、持参した浴槽によって入浴の介護を行うサービスです。

★通所介護（デイサービス）
送迎や食事、入浴の支援やレクリエーションなどのサービスが受けられます。

★小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護
同じ施設で、通いや宿泊など様々なサービスを組み合わせて利用できます。



★訪問看護・訪問リハビリテーション
看護師や療法士が、かかりつけ医の指示のもと、自宅にてリハビリや療養のサポートを受けられます。

★通所リハビリ（デイケア）
心身の機能維持・向上のため、主治医が必要と認める場合に利用できます。

★短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
福祉施設や医療施設等に短期間泊まることで、介護者が休養したり、施設で生活支援や介護サービスを受けることができます。



★居宅療養管理指導
医師、歯科医師、薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理、アドバイスを行います。

★訪問診療・訪問歯科診療
かかりつけ医が定期的に自宅を訪問し、診療などをうけられます。

★福祉用具貸与・特定福祉用具販売
介護ベッド、杖、車椅子などのレンタルや、ポータブルトイレ、入浴用椅子などの購入費用の一部が払い戻されます。

★住宅改修
在宅の要介護者が自宅で生活を続けられるように住宅改修の費用の一部が払い戻されます。



死後事務委任契約
死後に発生する様々な行政手続きについて、頼れる親族がいない場合、生前に第三者に依頼する契約です。（「第三者」は、司法書士や行政書士などの専門家に依頼することが一般的です。）

チェックしてみましょう

元気な時から

□「もしも手帳」への記入
（入手先：地域ケアプラザ、薬局、区役所など）
（問合せ：区役所）

□「エンディングノート」への記入
（入手先・問合せ：地域ケアプラザ・区役所）

□「もしもカード」の記入・携帯
（入手先：郵便局、医療機関、地域ケアプラザ、区役所等）
（問合せ：区役所）

□「あんしんカード」への記入
（問合せ：区役所 福祉保健課）

□かかりつけ医がいる
（いない場合の相談先：在宅医療相談室）

□地域とのつながりがある
（ない場合の相談先：地域ケアプラザ、区役所）

身の回りのことが大変になってきたら

□介護保険サービスや地域の資源について情報収集できている

□通院が困難になった時のことを考えている

□お金の管理について考えている

（相談先：地域ケアプラザ、区役所）

番外編

～ペットの飼育について～
飼い続けることができなくなった時の預け先を考えておきましょう。



人生の最終段階を迎えたら

□「もしも手帳」の内容を再確認した

□エンディングノートの内容を再確認した

□過ごし方について、家族や支援者と改めて話し合った

□最後はどこで過ごしたいか、意思表示をしている

□急変時の対応を全員が理解している

相談窓口

～かかりつけ医や往診医の相談～

●西区在宅医療相談室 ☎045-620-5830

「往診してくれる医師を紹介してほしい」「訪問看護や訪問リハビリを受けたい」「退院後の生活が不安」など在宅医療や介護の相談支援を行っています。

～口腔・歯科に関する相談～

●西区在宅歯科医療相談室 ☎080-3696-2676

最期まで好きな物を食べられるように・・・「入れ歯が合わない」「歯が痛い」などお口に関する相談支援を行っています。

訪問診療の申込はこちら▶



～全般的な相談～

●西区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話：045-320-8410 月～金 8：45～17：00
FAX：045-290-3422

●浅間台地域ケアプラザ（西区浅間台 6）

電話：045-311-7539 FAX：045-311-8357

●横浜市藤棚地域ケアプラザ（西区藤棚町 2-198）

電話：045-253-0662 FAX：045-253-0698

●横浜市宮崎地域ケアプラザ（西区宮崎町 2）

電話：045-261-6121 FAX：045-261-6052

●横浜市戸部本町地域ケアプラザ（西区戸部本町 50-33）

電話：045-321-3300 FAX：045-317-3008

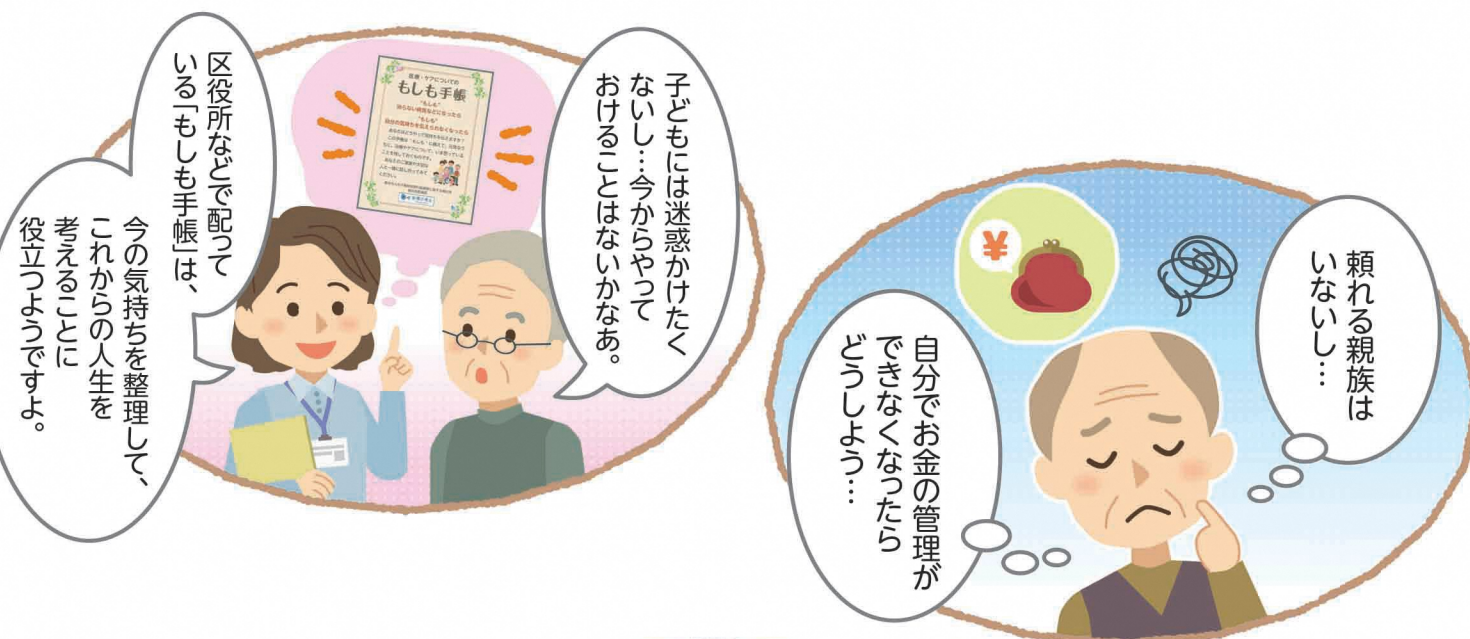
※地域ケアプラザの相談時間 月～土 9：00～18：00 日・祝日 9：00～17：00
※別途休館日があります。 ※来所の際は、事前に電話での連絡をお願いします。



今日からはじめる人生会議

～いつまでも自分らしく暮らすために～

人生の最終段階の医療やケアについて、元気なうちから
家族や身近な人と共有しませんか。



竹中直人、高島礼子出演の横浜市「人生会議」短編ドラマは、
こちらからご覧いただけます！





～人生会議 = ACP (アドバンス・ケア・プランニング) のやりかた～

あなたの大切にしていることや、希望はなにか、人生のなかで「いつでも」考えていくもの。
 どのような医療やケアを望んでいるのかを自分自身で考え、もしも手帳なども活用しながら家族や支援してくれる人と話し合ってみましょう。自分の気持ちを伝えておくことで、もし自分が伝えられない状況になってしまった時には「代弁者」になってもらえます。

大切にしたいことは何でしょうか。考えてみましょう。

あなたが希望することを
書いてみましょう。

信頼できる人は誰でしょう。
思い浮かべてみましょう。

身体や心の状態に応じて、**意思は変化することがあります。**
何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。

信頼できる人や支援チーム
と話し合しましょう。

元気なときから…

人生
会議

- 何かあったときには、誰に連絡する？
- 最後は家で過ごしたい？ 病院や施設で過ごしたい？
- どのような治療やケアを望む？

ポイント① 気持ちの整理をしましょう。

いつ何が起こるか分からないから
今の気持ちを書ける範囲で書いて、
家族とも話し合っておこう！

資産や保険に
についても一度整理
しておこうかな。

◇もしも手帳

”もしも” 治らない病気などになったら、
”もしも” 自分の気持ちを伝えられなくなったら



そんなもしもに備えて、治療やケ
アについて今思っていることを残
しておく手帳です。

◇エンディングノート



これまでと現在の自
分を整理し、これか
らの人生をどう過ご
していきたいか、自
分の考えを記入す
る、人生の「覚書」
です。

ポイント② 緊急事態に備えましょう。

突然自宅で倒れたら、
外出先で事故にあったら…？

家族にすぐに連絡を
取ってもらえるよう
しておきたいなあ。

災害時の備えにもなるね！

◇あんしんカード



緊急連絡先などを記
載し、マグネットで
冷蔵庫に貼っておく
カードです。
★自治会・町内会、
民生委員、ケアマネジャー
などが配布しています。

◇もしもカード

緊急連絡先などを記入
し外出時に身元を確認
するものとして、携帯
できるカードです。



ポイント③ かかりつけ医をもちましょう。

風邪をひいた時などに受診し、相談しやすい
お医者さんを見つけておきましょう。
自分の体をよく理解してくれているかかりつけ
医は、人生会議の身近なメンバーのひとりです。

元気なので病院を受診する機会が
無い場合は？

年一回、無料で受けられる特定検診
や横浜市検診を活用して身体の事を
把握しておいてもらいましょう。

ポイント④ 健康を維持するために 地域の活動などに参加しましょう。

運動・ボランティア・趣味
のグループなどの参加率
が高い地域では、認知
症のリスクが低いという
報告があるみたい。

身近な地域のつな
がりも、将来のことを
考えたら大切なね。

◇西区シニア向け お元気活動応援マップ

区内の運動・音楽系の活動のほか
ボランティア活動もまとめた情報誌
です。



★自分に合う
活動を探して
みてください！

身の回りのことが 大変になってきたら…

人生
会議

- 誰にどんな事を助けてもらいたい？
- これだけは続けたい楽しみは？
- 大切にしたいことは？

ポイント⑤ 制度やサービスを上手に活用しましょう。 ※詳しくは裏面を参照

家事・生活支援



地域の助け合いボランティアや企業の
サービスなどもあります。

介護



通院の付き添いなどが
できるサービスもあります。

医療



医師が家に来てくれたり、薬を届けて
くれるサービスもあります。

※要介護・支援認定を受けた方は「ケアマネジャー」が一緒に考え、調整してくれます。

ポイント⑥ 身近な地域の方の見守り活動や声掛け、支援を大切にしましょう。

【見守り活動団体】

民生委員・児童委員

ふれあい会

シニアクラブ
友愛会



ご近所さん

毎朝庭先で挨拶をしていたのに
今日も姿が見えないわ。
洗濯物も干したままだけど
大丈夫かしら…？

この気づきが命を救うことも…!!

ポイント⑦ 金銭管理について考えましょう。 ※詳しくは裏面を参照



銀行に行くのが難しくなっ
てきて、お金の引出しや
払込ができないんだ。

自分でお金の管理ができ
なくなる前に、今から
【成年後見制度】の相談
をしておこうと思うんだ。

【あんしんセンター】と
契約すれば、お金の出納
の代行をしてくれますよ。

私もお墓や葬儀のことを任せら
れる人がいないから、
【死後事務委任契約】を結んで
あらかじめお願いしているのよ。

人生の最終段階を 迎えたら…

人生
会議

- 人生の最期を住み慣れた
自宅で過ごしたい？
- 常に専門職がいる病院や
施設で過ごしたい？
- 急変時は延命処置を望む？
- 誰に連絡して欲しい？

ポイント⑧ エンディングノートや もしも手帳を改めて見直してみましょう。

書いた時とは気持ちが変わっていることもあります。
内容を確認して、家族や支援してくれる人と
話をしましょう。

ポイント⑨ 最期まで自宅で過ごすことを希望する 場合は、以下のことに注意しましょう。

- ・ 往診医、訪問看護師を利用しましょう。
- ・ 急変時の対応について関係者全員が理解しておきましょう。

入院をして治療を続
けることもできます。
あなたのご希望を聞
かせてください。



最期の時まで自宅で
家族と一緒に過ごし
たいです。つらい
治療は望みません。

お母さまは最期までご自宅
で過ごすことを望んでいる
ので、急変時には救急車
ではなく我々看護師に連絡
をしてください。



何かあっても私
たちが必ず伺い
ますからね。

わかりました。

ありがとうございます。
よろしく願います。

★在宅看取りを希望している人の容体が急変した際に、家族が慌てて救急要請（119番）すると、望まない延命措置が行われる場合があるので、注意が必要です。