

# 西区在宅療養ガイド

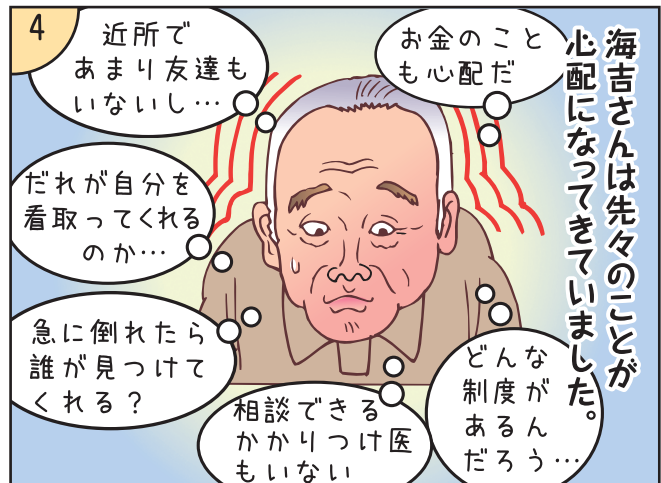
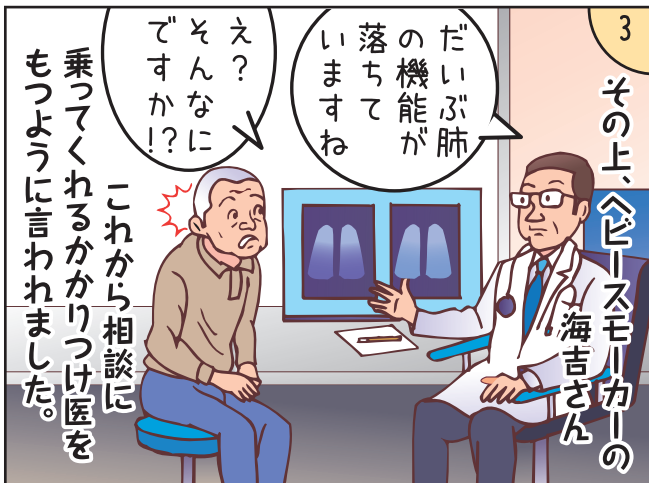
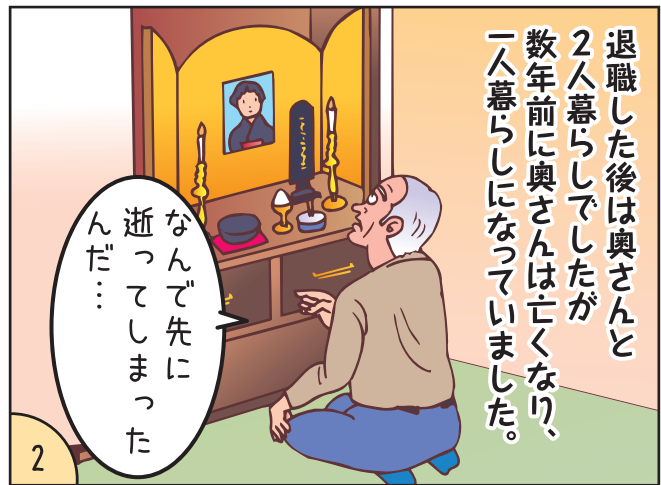
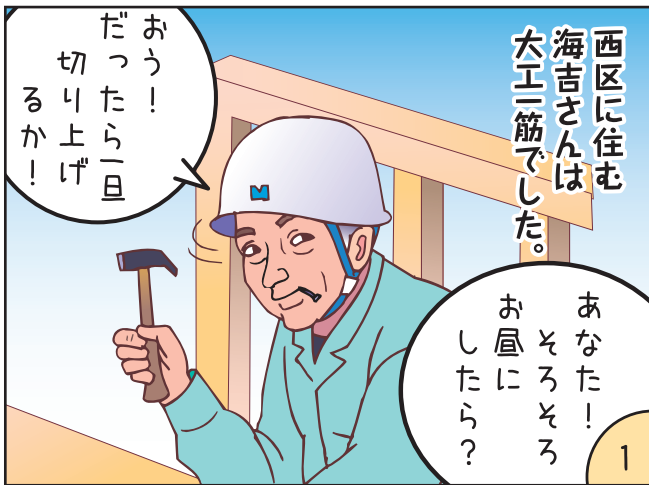
Part  
2

## ～住み慣れた地域で 最期まで安心して暮らすために～

あなたは、あなた自身の人生の最終章をお考えになったことがありますか？

人はいつか、そのいのちを閉じる時がきます。その時まで、住み慣れたまちで自分らしく生きていくために、元気うちから考えておくことや、安心して暮らすために活用できる支援を知っておくことは、とても大切です。

このガイドは安心して在宅療養を考えられるよう、医療や介護サービスの活用についてお伝えするものです。あなたのよりよい人生のために役立ててください。



ご本人の状態により、考えることや知っておきたい情報などをまとめました。

### 元気なうちから

- これから元気であるために。**  
好きなことを仲間と一緒に楽しんだり、自分の趣味や特技をいかして人を助けたり…。地域や社会とのつながりを大切にしましょう。
- 緊急事態に備えましょう。**  
自治会・町内会や民生委員から「あんしんカード」を配付されたら、冷蔵庫に貼っておきましょう。  
携帯用の「もしもカード」も持ち歩きましょう。
- かかりつけ医をもちましょう。**
- 自分の意思を家族等と話し合っておきましょう。**  
何かあったときには、誰に連絡する？  
最期は家で迎えたい？病院や施設で迎えたい？  
どのような治療やケアを望むのか。

自分の意思はどうやって伝える？  
「エンディングノート」を使う方法があります。裏表紙をご参照ください。

### 身の回りのことが大変になってきたら

- 介護サービス等を上手に活用しましょう。**
- 今後の医療について考えましょう。**  
通院ができなくなった時に備えてかかりつけ医に往診の相談をしましょう。  
医療的なサポートが必要な場合は訪問看護の利用を相談しましょう。
- お金の管理について考えましょう。**  
身近な地域の方の見守り活動や声かけ、支援を大切にしましょう。

### 人生の最終段階を迎えたら

- 家族や関係者と改めて共有しておきましょう。**  
人生の最期をどこで迎えたいのか  
急変時、誰に連絡するか  
延命処置を望むのか
- 「最期は自宅で…」とお考えなら**  
医療・介護の専門職がチームで支援します。  
顔なじみの地域の方も心強いサポーターです。

医療保険によるサービス

### 地域とつながりを持ちましょう。

- 地域の見守り活動**
  - 民生委員・児童委員
  - ふれあい会
  - シニアクラブ連合会 友愛活動
- 地域の活動に参加しましょう**
  - 地域ケアプラザの事業
  - 元気づくりステーション
  - シニアクラブ(裏面参照)
  - 自治会・町内会にも活躍やつながりの場があります

介護保険によるサービス

### 介護サービスを受けるには

- 介護保険の申請が必要です。  
→ 窓口は区役所・地域ケアプラザ
- かかりつけ医の診察を受けます。
- ケアマネジャーにケアプラン作成を依頼します。  
→ どんなサービスがどれくらい必要か相談しながら、計画を立ててくれます。

### かかりつけ医や往診医の相談

西区在宅医療相談室  
☎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

「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。

### 時には一時的入院も(レスパイト入院)

介護されている方の休息を目的としたレスパイト入院も可能です。ショートステイでは受け入れが難しい医療処置が伴う方などが対象となります。全ての病院が受け入れを行ってはいないため、まずはかかりつけ医へご相談ください。

### 訪問リハビリテーション 通所リハビリテーション(デイケア)

かかりつけ医の指示のもと、自宅や施設にてリハビリのサービスを受けることができます。

### 訪問看護

かかりつけ医の指示のもと、看護師などが自宅に訪問し、医療や療養のサポートを行います。

### 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、診察などを受けられます。

### 訪問介護(ホームヘルパー)

自宅を訪問して家事や身の回りの手伝いをしてくれます。

### 通院等乗降介助

介護タクシーを利用して、病院へ通い続けることができます。

### 居宅療養管理指導

医師・歯科衛生士・薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理がアドバイス行います。

### 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あります。

### 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。

### 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。

### 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や入浴用椅子などの購入ができます。

### 短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)

福祉施設等に短期間泊まることで、介護者が休養したり、施設での介護サービスを受けることができます。

### 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。



## 地域には様々な活動があります

### ふれあい会

自治会・町内会エリアで結成され、ひとり暮らし高齢者等を見守り・訪問する活動です。

### 民生委員・児童委員

地域の身近な相談相手。必要であれば福祉制度を受けられるように関係機関へつないだり、地域の福祉活動等を行っています。

### 元気づくりステーション

おおむね65歳以上の方が行う、健康づくり・介護予防のためのグループ活動です。

### 地域ケアプラザ

地域の福祉・保健分野の拠点で、相談はもちろん介護予防や健康づくり、サロンや食事会等の仲間づくりなど、さまざまな活動を行っています。

### シニアクラブ

健康や生きがいをつくる「生活を豊かにする娯楽活動」や、地域の団体と共同し「地域を豊かにする社会活動」を行っています。



## エンディングノート

認知症などで意思疎通ができなくなった時や亡くなった時のために、自身の思いを書き留めておく「覚書」です。

法的な効力はありませんが、エンディングノートがあるとこれからの人生を「考える・書き留める・語り合う」ことがしやすくなります。決まった形式は無く、書店などで様々な種類のもので販売されています。



## 西区にはさまざまなお役立ちアイテムがあります

### あんしんカード

災害時や緊急時、駆けつけた人に必要なことがわかるように、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・町内会や民生委員さんが配付しています。

### もしもカード※

もしもの緊急時に備え、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。裏面に緊急連絡先等、必要な情報を記入できます。

### 西区シニア向けお元気活動応援マップ※

講座の開催や自主的な活動を応援している施設や場所をまとめた情報誌です。

### ころばんよ体操

西区のご当地体操。ロコモ・メタボ・認知症予防につながります。



### 西区認知症ガイド※

ご家族などが認知症かな?と心配になった際などに、西区内で相談できる窓口や活用いただける制度をまとめたリーフレットです。

※「もしもカード」「西区シニア向けお元気活動応援マップ」「西区認知症ガイド」は西区役所や地域ケアプラザにて配布しています。



## 他にも活用できるさまざまなサービスがあります。

### あんしんセンター

足腰が悪い等の理由で、一人ではお金の引き出しや振込みが難しい方に対して、代行で出納支援を行います。

### ふれあい収集

一人では家庭ごみを集積所まで持っていくことが難しい場合、玄関までごみを取りに来てくれます。

## 相談窓口

### 西区役所 高齢・障害支援課 高齢担当

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

電話:045-311-7200 FAX:045-311-8357  
西区浅間台6

### 横浜市藤棚地域ケアプラザ

電話:045-253-0662 FAX:045-253-0698  
西区藤棚町2-198

### 横浜市宮崎地域ケアプラザ

電話:045-261-6095 FAX:045-261-6052  
西区宮崎町2

### 横浜市戸部本町地域ケアプラザ

電話:045-321-3200 FAX:045-317-3008  
西区戸部本町50-33

ご来所の際は、事前に電話での連絡をお願いします。 ※別途休館日があります。  
※地域ケアプラザの開館時間 ■月～土 9:00～21:00 ■日・祝日 9:00～17:00

企画・編集／西区医師会・西区在宅医療相談室 西区内地域ケアプラザ・西区役所福祉保健センター  
発行／西区役所高齢・障害支援課 〒220-0051 横浜市西区中央1丁目5-10

TEL:045-320-8410 Fax:045-290-3422

発行:平成30年10月



にしまろちゃん