

「私たちのまち高砂で暮らし続けるために」

# 目 次

01 はじめに

02 在宅医療・介護ってなに？

～困った時の相談先はありますか？～

03 介護保険サービスを利用するためには  
どこに相談すればいいの？

04 介護保険ってなに？

05 在宅療養への準備チェックリスト

06 在宅医療・介護で受けられるサービスってなに？

～在宅療養を支える職種紹介～

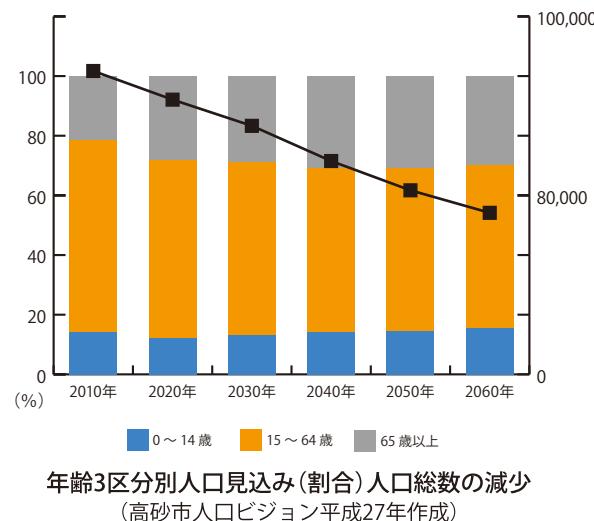
07 在宅療養Q & A

08 緊急時どこに連絡すればいいの？

# はじめに

近年、様々な病気や障がいを抱えながらも、在宅医療・介護サービスを受けながら住み慣れた家やまちで暮らし続ける「在宅療養」というものが注目されています。

表のように、今後高砂市でも人口の減少とともに高齢者の人口割合は増加し、病気や障がいを抱えながら療養生活を必要とする人が増えていくと予測されます。



高砂市が市内にお住いの高齢者の方を対象に実施したアンケートでは、「将来希望する生活について」という設問に対して、「自宅で暮らし続けたい」と答えた人の割合は7割でした。(高砂市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画第7期策定にあたって実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)

将来希望する生活について、もちろん選択肢はさまざまです。

この冊子が、元気なうちからいざという時に自らの意思で最善の選択ができるよう考え方、家族の方と話し合い、共通認識を持っていただききっかけとなれば幸いです。



# 在宅医療・介護ってなに? ～困った時の相談先はありますか?～

## Q.1 どんな人が在宅医療を受けることができるの?

A 定期的な通院が困難な状態の方が、疾患の制限なく受けることができます。

在宅医療は、自宅や施設で療養したい方で定期的な通院が困難な方であれば疾患や障がいの種類に関係なく受けることができます。

在宅医療・介護について詳しく知りたい方は、かかりつけ医、病院の地域医療連携室、担当のケアマネジャー、高砂市地域包括支援センターに相談してみましょう。

## Q.2 在宅医療・介護の良いところと大変なところを教えてほしい!

### 【良いところ】

- ・住み慣れた環境、家族がいる環境で毎日を過ごすことができる。
- ・入院生活のような時間の決まりがなく、自分のペースで過ごすことができる。
- ・痛みの緩和なども在宅医療ができる。
- ・一般的に、入院治療を続けるより経済的な負担が少なくなる。
- ・家族もお見舞いに行く負担がなくなり、自分の生活のペースを保ちながら在宅での介護を継続できる。
- ・自宅で最期を迎えることもできる。



「介護のために家族がなかなか外出できない…」  
「痛みで苦しんでいる姿はあまり見たくない…」  
「介護する家族の体がしんどくても療養生活を送っている家族のために色々としてあげなければならぬ…」  
など在宅療養をする上で家族の方の負担は少なからずあります。  
そんな時は**在宅で受けられる医療・介護サービス**や  
**p.10のサービスを上手く利用して、  
負担を軽減しましょう!!**

### 【大変なところ】

- ・家族による毎日の看護、介護の身体的・精神的負担がある。
- ・在宅療養を送っている家族の容態が急に悪くなったときの心配がある。

### Q.3 在宅で療養することが困難になったらどうすればいいの？

A. 在宅療養から入院・入所へ変更することも可能です。

一度在宅療養を始めたからと言って、最期まで自宅で過ごさなければならぬというわけではありません。意思が変わった、病状が変わった、家族の状況が変わったなどの場合、変更することも可能です。

そのような場合は、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーなどにまずは相談してみましょう！

### Q.4 在宅医療・介護に関わる費用の相談はどうしたらいいの？

A. 医療ソーシャルワーカーやケアマネジャーに相談しましょう。

在宅で受ける訪問診療や訪問看護にかかる費用は、医療保険や介護保険を利用できます。

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えて支払った分を払い戻す「高額療養費制度」があります。「上限額」の基準は年齢、所得によって異なります。詳しくはかかりつけ医、医療ソーシャルワーカーや加入している健康保険の窓口に相談してみてください。

同じ月に利用した介護サービス利用者負担の合計が高額になり、限度額を超えた時は、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。自己負担の限度額の基準は人によって異なります。給付を受けるには、高砂市高年介護課への申請が必要となります。詳しくは高砂市高年介護課へお尋ねください。

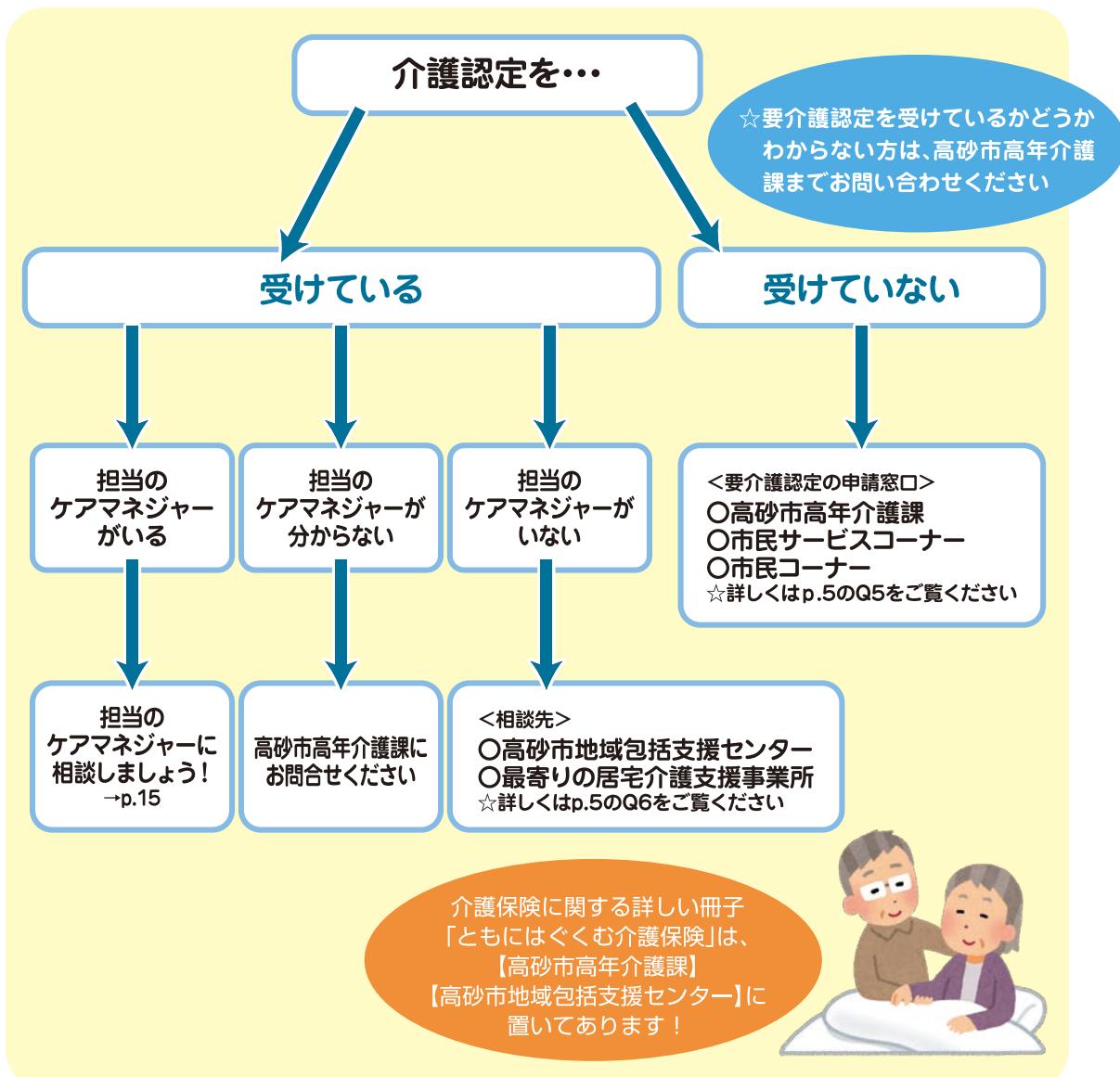


コラム

#### 医療ソーシャルワーカーって知っていますか？

医療ソーシャルワーカーは別名「MSW」とも呼ばれます。社会福祉の観点から、問題を抱える患者やその家族、地域住民からの相談に乗り、経済的・心理的・社会的な問題解決に向けて手助けをしてくれる専門職です。MSWは、病院の地域医療連携室、退院支援室等にいます。

# 介護保険サービスを利用するためには どこに相談すればいいの？



## 介護保険全般に関する相談先のご案内

### ◇入院中の場合◇

- 高砂市民病院 地域医療連携室  
→p.10
- 高砂西部病院 地域医療連携室  
→p.10

または  
**入院先医療機関の地域医療連携室**

### ◇在宅で生活している場合◇

- 高砂市高年介護課 →TEL079-443-9137
  - 高砂市地域包括支援センター →p.7
  - 地域包括支援協力センター →p.7
  - かかりつけ医 →p.14
  - 最寄りの居宅介護支援事業所  
(ケアマネジャーを配置しているサービス事業所)
- ☆居宅介護支援事業所一覧は高砂市在宅医療・  
介護連携支援センターのHPに掲載しております  
のでご覧ください！

# 介護保険ってなに？

## Q.5 要介護認定の申請をするにはどうしたらいいの？

- A. 高砂市高年介護課、市民サービスコーナー、市民コーナーで要介護認定の申請をします。

申請は本人のほか家族でもできます。本人や家族の方が難しい場合は、高砂市地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設に依頼することも可能です。

<申請に必要なもの>

- ・申請書  
(高砂市高年介護課、市民サービスコーナー、市民コーナーにあります)
- ・介護保険の保険証  
(40歳～64歳で特定疾病による申請の場合は健康保険の保険証が必要となります)



## Q.6 介護保険サービスを利用するにはどうしたらいいの？

- A. 要介護認定結果の通知を確認し、居宅介護支援事業所や高砂市地域包括支援センター、高砂市高年介護課に相談しましょう。

### 介護保険サービスを利用するための相談先

要介護1～5の場合



居宅介護支援事業所のケアマネジャー

☆居宅介護支援事業所に関する情報が欲しいという方は高砂市高年介護課にご相談ください。

要支援1.2などの場合



高砂市地域包括支援センター

### コラム

要介護認定で非該当となった方で基本チェックリストに該当した方は、一部の介護保険サービスを利用できる場合があります。サービスの利用を希望される方は、高砂市地域包括支援センター、高砂市高年介護課にご相談ください。

# 在宅療養への準備チェックリスト

## Q.7 在宅医療・介護を受けるためにはどんな準備をしたらいいの？

- A. 早めに医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーに相談しましょう。

必要となる準備事項は、その方の病状や身体機能、介護する家族や地域の状況、自宅の療養環境によって変わります。参考までにチェックリストの一例を示します。

チェック <input type="checkbox"/>	かかりつけ医 ・歯科医の確認	○訪問診療や往診、訪問歯科診療が可能かはかかりつけ医・歯科医に確認しましょう。 ※かかりつけ医は訪問看護や介護サービスを利用する際に必要です。
チェック <input type="checkbox"/>	訪問看護の 準備	○点滴や注射などの医療処置や療養上の世話が必要な方は、退院してすぐに訪問看護が必要となります。入院中から準備・相談しておきましょう。 ○訪問看護には、医療保険・介護保険の制度があります。
チェック <input type="checkbox"/>	ケアマネジャー の確認	○介護保険サービスを利用するためには、ケアプランと呼ばれる計画書を作成する必要があります。その作成の手助けをするのがケアマネジャーです。
チェック <input type="checkbox"/>	介護保険の準備 →詳しくはp.5へ	○訪問介護、訪問入浴、デイサービスなどの介護サービスを利用するためには、介護保険の認定が必要となります。 ○介護保険証が届くまでにはおよそ1か月かかります。介護サービスを利用するためには、原則自己負担があります。
チェック <input type="checkbox"/>	療養環境の 準備	<患者の環境> ○福祉用具の準備 ・車いす ・ベッド ・ポータブルトイレ ○住宅改修 ・玄関、居室、廊下の段差の有無(玄関に大きな段差がある場合スロープや昇降機はあるか) ・玄関、廊下、階段、トイレ、浴室などに手すりはあるか ・浴室、トイレの広さ(介助するのに広さは十分か) ・玄関、居室、廊下は車いすでも通れる幅があるか ※介護認定を受けている場合、自宅の住宅改修費が給付される場合があります。

## 地域包括支援センターについて

高砂市地域包括支援センターは…「**高齢者の介護と福祉の相談窓口**」です！

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士がチームとなって、高齢者が住み慣れた高砂で暮らし続けるためのサポートをしています！

**具体的には…次のようなことをしています。**

### 1)自立した生活ができるよう介護予防をすすめます。

要支援1.2と認定された方や介護が必要となる恐れがある方への支援を行います。

### 2)介護に関する悩みなど様々な相談に応じます。

相談先は、高砂市地域包括支援センターだけではなく、高砂市内に4か所の地域包括支援協力センターがあります。お住まいの地区の身近な支援協力センターへもお気軽にご相談ください。

機関名称	連絡先
高砂市地域包括支援協力センター 常寿園	079-446-1181
高砂市地域包括支援協力センター めぐみ苑	079-449-0112
高砂市地域包括支援協力センター 中島常寿園	079-442-8222
高砂市地域包括支援協力センター のじぎくの里	079-247-9210

### 3)高齢者の方の権利を守ります。

消費者被害への対応、成年後見人制度の利用支援や高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応に取り組みます。

### 4)暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。

【高砂市地域包括支援センター】

高砂市高砂町松波町440-35

高砂市ユアアイ福祉交流センター内

TEL 079-443-3723



このQRコードを読むことで高砂市地域  
包括支援センターのHPにアクセスできます▲

# 在宅医療・介護で受けられるサービスってなに?

## ～在宅療養を支える職種紹介～

**在宅医療・介護では、療養されている方にとって必要な職種がチームでその人らしい生活を支えます!!**

各職種の役割ならびに受けることができるサービスの内容を簡単に説明します。

### ○医師=訪問診療

医師が自宅や施設などを定期的に訪問し、診察や治療、薬の処方、療養上の相談指導を行います。急変時には緊急訪問や、患者さんとの事前の話し合いによっては入院の手配を行ったりと、在宅療養をサポートしてくれます。

かかりつけ医が訪問診療をしているかは、直接医院に確認する必要があります。



### ○看護師=訪問看護

医師の指示に基づいて、看護師が自宅を訪問し、医療処置、健康状態の把握、入浴や排せつなどの介助・指導、医療機器の管理、栄養やリハビリ指導を行います。



### ○歯科医師=訪問歯科診療

歯科医師が通院が困難な人の自宅や施設を訪問し、虫歯や歯周病の治療、義歯の作製・調整、口腔ケアなどを行います。



### ○歯科衛生士=訪問口腔ケア

歯科医師の指示に基づいて、訪問口腔ケアや、お口の健康状態の確認、お口や義歯の清掃指導などを行います。



### ○薬剤師=訪問薬剤管理指導

薬の飲み忘れが多くなったり、薬の管理が難しい場合に、医師の指示により、薬剤師が訪問して薬のチェックや服薬指導、薬の配達を行います。

## ○理学療法士、作業療法士、言語聴覚士 =訪問リハビリテーション

医師の指示に基づいて、上記のようなリハビリ職が自宅に訪問し、生活動作をスムーズに行うための訓練や助言、補助具・福祉用具の使用方法についての指導を行います。



## ○ケアマネジャー(介護支援専門員)

介護が必要となったときに、その方に適切なケアプランを作成し、介護サービス事業所との連絡調整などを行います。また、その計画が効果的かチェックを行うなど、介護を必要とする方と、福祉・医療・保健サービスを結ぶ「架け橋」となる重要な役割を担っています。



## ○介護福祉士・ホームヘルパー

介護職員が自宅へ訪問し、入浴や排泄(トイレ介助、おむつ交換)といった身体介護や買い物や調理、掃除といった生活援助を行います。



### コラム

## 訪問診療と往診の違い

「訪問診療」と「往診」どちらもよく聞く言葉ですが、実は異なるものだと知っていますか？

「訪問診療」…かかりつけ医が定期的に患者さんのもとへ訪問し、診察などを行います。

「往診」…患者さんの急変時などにかかりつけ医が不定期に訪問し、診療などを行います。

# 在宅療養Q&A

## Q.8 在宅療養を支える中で、 家族が疲れてしまったらどうしたらいいの？

### A. A.ショートステイ、レスパイト入院などのサービスを上手く利用しましょう。

長期にわたる在宅療養を支えるためには、家族の方も休みをとることが必要です。

次のサービスは、いずれも在宅療養を支える家族の方の介護負担を減らす目的で、例えば旅行に出かけたり、冠婚葬祭へ出たり、介護者自身が病気になったときなどに利用できます。ご利用の相談は、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーにしましょう。

#### 1)ショートステイ (短期入所生活介護・短期入所療養介護)

普段は自宅で介護を受けられている方が、一時的に介護施設などに泊まるサービスです。

#### 2)レスパイト入院 (介護家族支援入院)

介護をする家族を支援する目的で、一時的に病院に入院する制度です。退院後は自宅療養に戻ります。

### 高砂市民病院と在宅療養の関わり

高砂市民病院では、在宅療養を支援するために「レスパイト入院」を受け入れています。利用にはあらかじめかかりつけ医からの手続きが必要となるので、ご希望の方はかかりつけ医・訪問看護師・ケアマネジャーに相談してみましょう。

また、「地域包括ケア病棟」「緩和ケア病棟」も設置しており、皆様が安心して在宅療養を送れるよう支援しています。

高砂市民病院 地域医療連携室 TEL 079-442-3981(代表)

### 高砂西部病院と在宅療養の関わり

高砂西部病院は、「後方支援病院」として訪問診療医と患者さんとの3者間で在宅療養を支えるチームサポートシステムを構築しています。在宅療養中に緊急対応が必要となった場合、訪問診療医からの連絡に基づき、24時間いつでも外来・救急診療を行います。そのためには、あらかじめ西部病院と訪問診療医間で診療情報等の情報共有が必要となりますので、ご希望の方は訪問診療医・訪問看護師・ケアマネジャーへご相談ください。

何かご不明な点があれば下記までご連絡ください。

高砂西部病院 地域医療連携室 TEL 079-458-3388(直通)

## Q.9 在宅で訪問歯科診療を受けるにはどうしたらいいの？

A. まずはかかりつけ歯科医に相談しましょう。

通院が難しい方の場合、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、虫歯の治療・義歯の調整・口腔ケアなどの訪問歯科診療を受けることができます。

まずは、かかりつけの歯科診療所へ問い合わせてみましょう。かかりつけの歯科診療所がない場合は、播磨歯科医師会に相談してみましょう。

歯と口腔内のトラブルは全身状態に悪影響を及ぼします。在宅療養を続けるためには歯と口腔のケアが大切です。



播磨歯科医師会  
加古川市加古川町篠原町103-3  
ウェルネージュかごわ5階  
TEL:079-421-8100



このQRコードを読むことで播磨歯科医師会のHPにアクセスできます▲

## Q.10 薬の飲み忘れなど管理がなかなか難しい…こんな時はどうしたらいいの？

A. 在宅療養を送る中で、薬に関することで困ったときは、薬剤師からアドバイスを受けることができます。

次のような不安はありませんか??  
・薬局に行くことが難しい  
・薬を飲み忘れてしまう  
・薬の種類が多くて混乱してしまう  
・薬が飲みこみにくい  
・食品と薬の飲み合わせは大丈夫?

このような不安がある場合は、かかりつけ医・歯科医、かかりつけの薬局に相談してみましょう。お薬カレンダーの活用や飲み合わせのチェックなど様々なアドバイスを受けることができます。また、薬局まで行くことが困難な場合、薬剤師が自宅まで訪問し、説明・相談を行うことも可能です。



播磨薬剤師会  
加古川市加古川町篠原町103-3  
ウェルネージュかごわ5階  
TEL:079-421-8825



このQRコードを読むことで播磨薬剤師会のHPにアクセスできます▲

## Q.11 認知症かな?と不安になることがある場合どうすればいいの?

- A. 認知症の不安がある場合は、早めにかかりつけ医、高砂市地域包括支援センター(認知症相談センター)に相談しましょう。

認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。



### 早く気付くことのメリット

#### 1)進行を遅らせることが可能な場合があります。

アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症は薬で進行を遅らせることができ、早い段階から使い始めることが効果的だといわれています。

#### 2)治る認知症や一時的な症状の場合があります。

認知症を引き起こす病気には、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫のように早めに治療すれば改善が可能なものもあります。

#### 3)今後の生活の準備をすることができます。

早期診断を受け、症状が軽い段階から本人や家族の方が認知症と向き合い、話し合うことで今後の生活の備えをすることができます。

家族の方の中には、認知症による症状の対応に困っている方もいらっしゃるかと思います。このような場合、認知症の特徴に応じた専門的なサービスを積極的に活用してみましょう。かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャー、地域包括支援センターに相談しながら、家族の方だけで抱え込まず、ゆとりを持ちながら生活できるようにしましょう。

### コラム

#### 介護者の会の紹介

介護の悩みや苦労を共有したり、励ましあい、支えあう機会を与えてくれる場です。定期的に交流や情報共有、勉強会等を開催しています。

すずらんの会	介護の悩みを抱える方が集まり、支えあう介護者の会
いるかの会	認知症の方やその方を支える家族の会
子いるかの会	若年性認知症の方やその方を支える家族の会

※すずらんの会に参加を希望される方は高砂市保健センター(TEL:079-443-3936)、いるかの会・子いるかの会に参加を希望される方は高砂市社会福祉協議会(TEL:079-444-3020)までご連絡ください。

# 緊急時どこに連絡すればいいの？

## Q.12 入院した時はどうしたらいいの？

### A. 家族、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーに連絡しましょう。

急に入院となったとき、家族やかかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーと連絡が取れていない場合があります。そのような場合でも、入院生活・退院後の療養生活を安心して送るため、なるべく早くこれらの人たちに連絡しましょう。

いざ！という時のために  
ここからのページを  
埋めておきましょう！

ここからは、あなたの情報をまとめて  
おくスペースになります。

医療機関を受診したり、在宅医療・  
介護を受ける際に、あなたに関わる  
医療、介護スタッフをみんなで共有する  
ことができ、とても便利です。

一方で、ここに書いてある内容は  
大切なあなたの個人情報になります。  
この冊子を落としたり無くしたりしないよう十分注意してください。



● 緊急時の連絡先  
000-000-0000  
000-000-0000  
000-000-0000

◎プロフィール(記入年月日： 年 月 日)

ふりがな

氏 名：

男 · 女

生年月日：

年 月

日 ( 歳 )

住 所：

電話番号：(自宅)

—

—

(携帯電話)

—

—

## ◎緊急時連絡先

優先順位	ふりがな 氏名	連絡先
①	ふりがな 氏名:  (続柄: )  同居・別居	(自宅)  (携帯電話)
②	ふりがな 氏名:  (続柄: )  同居・別居	(自宅)  (携帯電話)
③	ふりがな 氏名:  (続柄: )  同居・別居	(自宅)  (携帯電話)

## ◎かかりつけ病院、診療所

病院名	医師名	連絡先
(診療科: )		
(診療科: )		

◎かかりつけ歯科診療所

診療所名	医師名	連絡先

◎かかりつけの薬局

薬局名	薬剤師名	連絡先

◎訪問看護ステーション

事業所名	担当者	連絡先

◎ケアマネジャー

事業所名	担当者	連絡先

◎その他利用している事業所(訪問介護、通所介護、リハビリなど)

事業所名	担当者	連絡先

◎現在治療中の病気（あり・なし）

疾患名	いつから	治療を受けている病院

◎これまでにかかった大きな病気（あり・なし）

疾患名	時期	治療を受けた病院

◎アレルギー、薬の副作用（あり・なし）

アレルギーが出た薬、食べ物、物質	どのような症状が出たか

コラム

**「おくすり手帳を持っていますか？」**

おくすり手帳は普段の通院の時だけではなく、次のような場面でも大切な役割を果たします。

- 1.休日診療所や救急病院を受診する時
- 2.複数の医療機関を受診する時
- 3.薬局で薬を購入する時
- 4.災害にあった時

忘れずを持っていくようにしましょう！



**【発 行】** 高砂市  
一般社団法人 高砂市医師会  
**【問合せ先】** 高砂市在宅医療・介護連携支援センター  
TEL 079-441-8286

2018年3月第1版発行



写真提供 高砂市