

さいごまで自分らしく
暮らし続けるために

在宅医療・介護 ハンドブック



～ はじめに ～

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域、おうちで、いつまでも自分らしく暮らし続けたい。これは多くの人の願いです。

「でも、ホントにだいじょうぶ？」

このハンドブックは、そんな心配にお答えする冊子です。明石市では、医療・介護の専門チームが連携して、在宅療養(=おうちで在宅医療や介護サービスを利用しながら生活すること)をはじめのご本人とご家族を支える取り組みを行っています。まずこのことを知っていただき、安心して在宅療養について考えてください。そして、自分らしく暮らすということについても、自分自身で考え、周囲の人と話し合うきっかけにいただけると幸いです。

ご本人にも、ご家族にも、ぜひご活用いただきたい1冊です。

このハンドブックの 使い方

どこからでも、関心のあるページを
開いてみてください。
ページの右端をみると探しやすいよ！



もくじ

第1章 在宅療養を知る

在宅療養を
考えはじめたら
このページを…



1 在宅療養を支える支援者たちがいます ————— 4

- 在宅療養が必要になったときには…………… 4
- 在宅療養を支える多職種連携チーム…………… 5
 - 地域総合支援センター ● ケアマネジャー ● 医療ソーシャルワーカー ● かかりつけ医 ● かかりつけ歯科医・歯科衛生士 ● 訪問看護師 ● かかりつけ薬剤師(薬局) ● ホームヘルパー・介護福祉士 ● 管理栄養士 ● リハビリテーション専門職種(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)
- ◆ お住まいの地域で“かかりつけ”をもつメリット…………… 8
- ★ Q&A おしえて! 多職種連携チーム…………… 10

在宅療養を詳しく
知りたいなら
このページを…



2 在宅療養をはじめするには ————— 12

- 在宅療養をおくるうえで知っておきたいメリットとデメリット…………… 12
- 在宅療養の実際…………… 13
- ▶ 認知症にやさしいまち 明石…………… 15
- 経済的な負担は…………… 16
- ご家族の負担を軽減するには…………… 17
- ★ Q&A おしえて! 在宅療養の心配事…………… 18

第2章 人生最期のときをどのように迎えるか

これからのことを
じっくり考えたい人は
このページを…



ご本人
むけ

1 最期まで自分らしく暮らす…ご本人にむけて… ————— 20

- 自分らしい暮らしを続けるために考えておきたいこと…………… 20
- 周囲と話し合う・共有する…………… 21
- どのような治療を望みますか?
～元気なときから考えておきましょう～…………… 22
- 望まない治療を避けるために…………… 23
- ◆ 救急れんらくばん、もしものときの備えシート…………… 24
- ◆ 人生会議(ACP)って何?…………… 25
- 伝えることは大切…………… 26
- ◆ 「終活」の相談してみませんか…………… 27

看取りについて
心配なご家族は
このページを…



ご家族
むけ

2 人生の伴走者としてご家族が知っておきたいこと
…ご家族にむけて… ————— 28

- 看取りの実際…………… 28
- ★ Q&A おしえて! おうちでの看取り…………… 30

パンフレットのご案内…………… 31

相談窓口のご案内…………… 32

第1章

在宅療養を知る

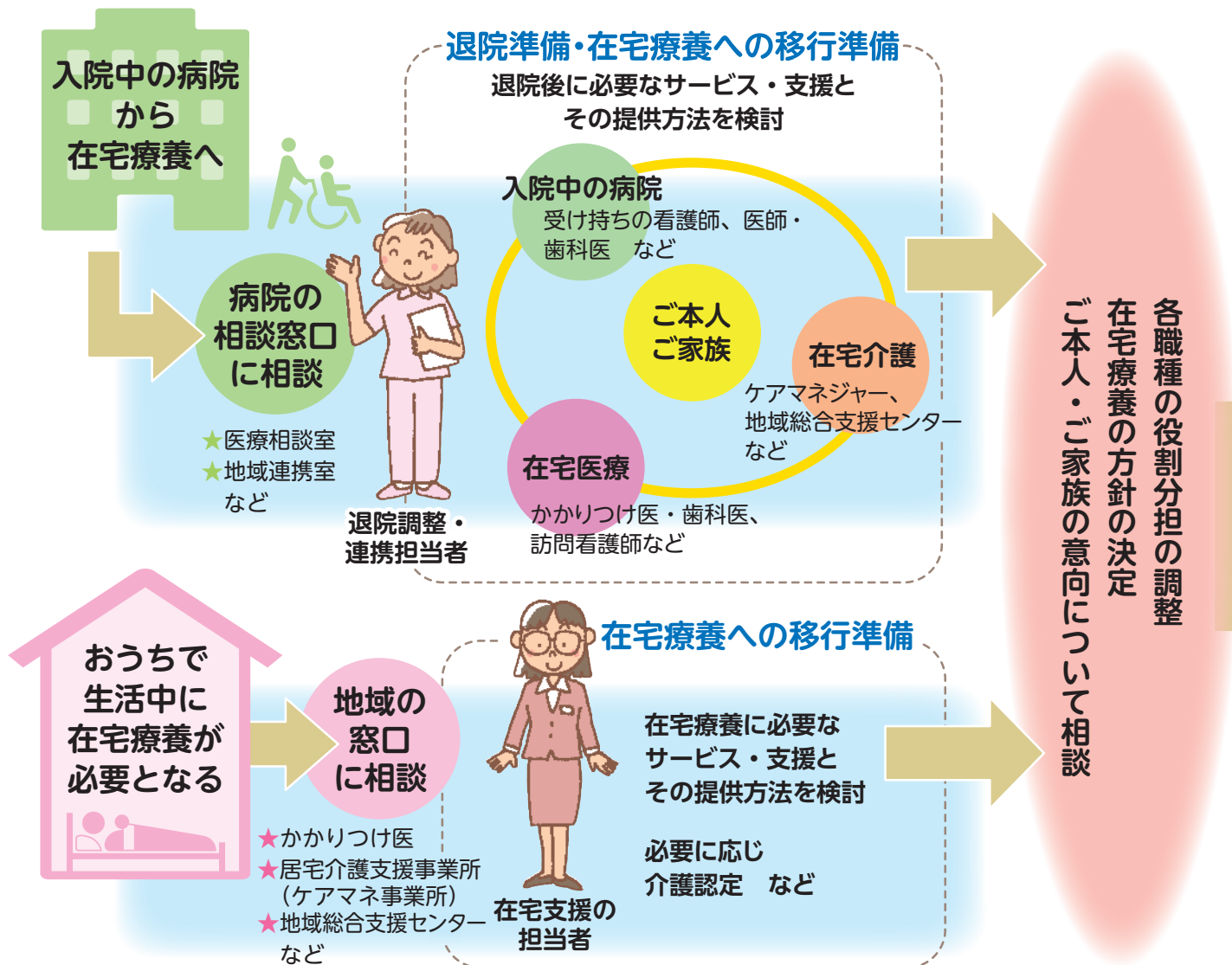
1

在宅療養を支える

在宅療養が必要となるケースは、入院していた病院から
はいる場合など、さまざまです。

明石市では、在宅療養を支える医療・介護の専門家たちが
サポートする体制を整えています。

在宅療養が必要になったときには



入院生活から在宅療養に移行する場合には、病院に医療相談室・地域連携室などの相談窓口があります。退院準備について調整し、病院の担当医、かかりつけ医・歯科医・薬剤師(薬局)、訪問看護師、ケアマネジャーなどと、必要な支援について話し合います。

おうちで生活中の人が、在宅療養生活をはじめるときには、かかりつけ医、居宅介護支援事業所、地域総合支援センター、または市の介護・保健・福祉の窓口(最終ページ参照)にご相談ください。

※居宅介護支援事業所のリストは、明石市ホームページに掲載(明石市ホームページのサイト内検索から「居宅介護支援事業所」と検索→「明石市内事業所一覧」ページに掲載)

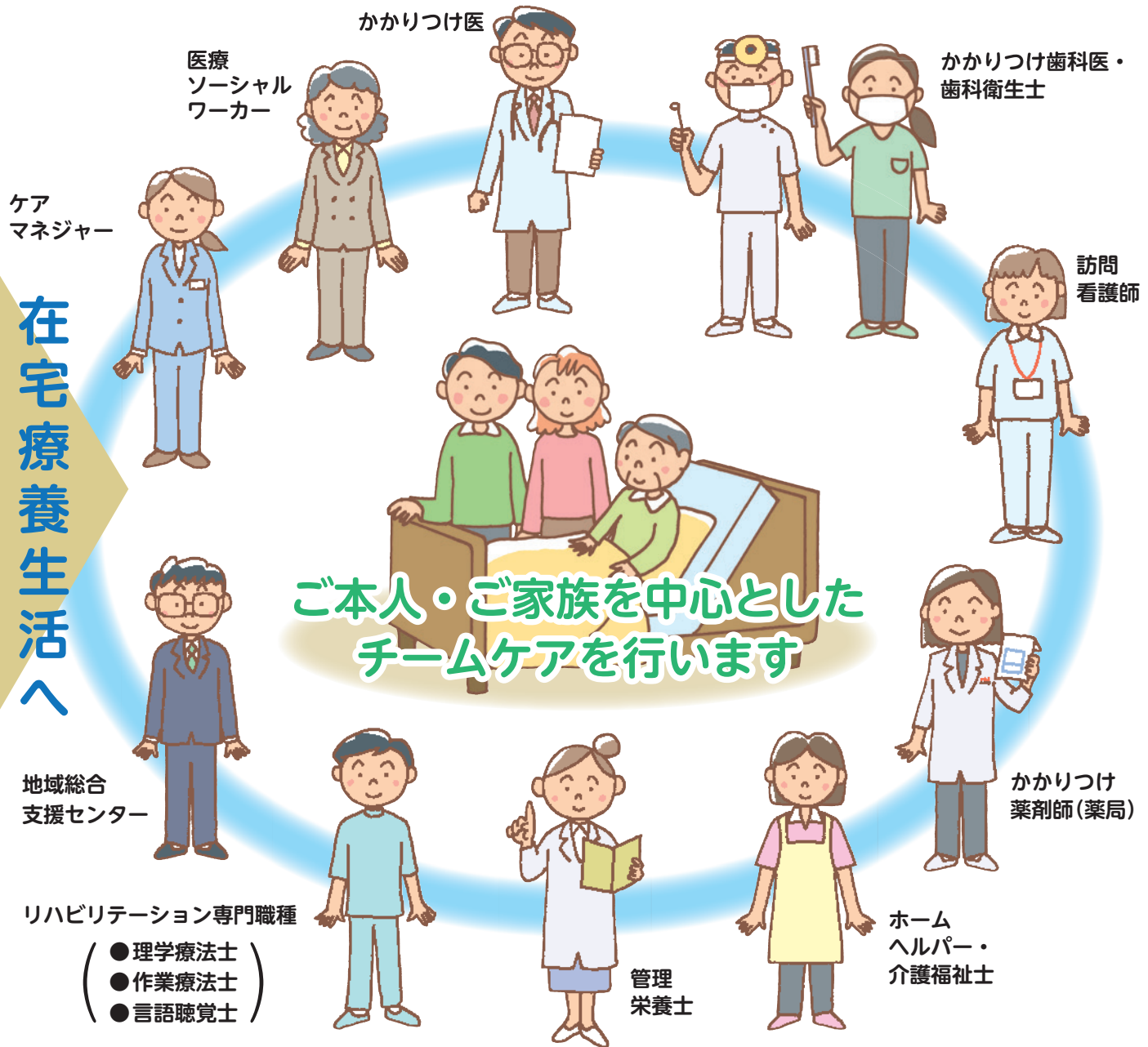
◆在宅療養を支える多職種連携チーム
◆在宅療養が必要になったときには

支援者たちがいます

おうちに戻って療養をはじめる場合や、おうちで過ごしてきた人が本格的に療養生活に

連携をとってチームをつくり、在宅療養をはじめるご本人と、それを支えるご家族を

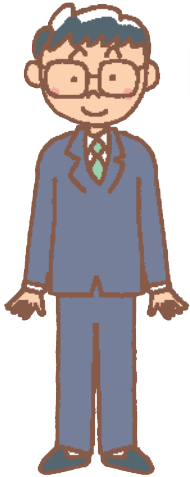
在宅療養を支える多職種連携チーム



医療・介護の多職種連携チームが、ご本人とご家族の希望を伺いながら、病気や障害、生活機能の状態などを専門的に判断し、必要なケアを組み立てます。

住み慣れたおうちで、できるだけ長く自立して、自分らしく暮らすことができるよう、身体的・精神的な負担の軽減を図り、チーム全体でサポートにあたります。

地域総合支援センター



地域の医療・介護・福祉などのなんでも相談窓口

地域総合支援センターは、高齢者やそのご家族の身近な相談窓口で明石市内に6ヶ所あります。保健師・看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などが、健康づくりや介護をはじめとしたさまざまな相談を受け付けています。在宅療養の心配についても、お気軽にご相談ください（連絡先は裏表紙をご覧ください）。

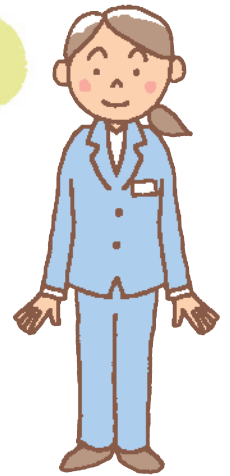


詳しくは、リーフレット『地域総合支援センター』をご覧ください。（P.31参照）

ケアマネジャー

多職種連携チームをつなぐ^{かなめ}要の役割

「自分らしく」暮らしていくために、生活援助や身体介護などの必要な資源を調整しケアプランを作成するのがケアマネジャー（介護支援専門員）です。その人らしく暮らせるように、必要な支援として、ホームヘルパーやデイサービス職員、また、医療面ではかかりつけ医や訪問看護師などと相談、連携、調整などをし、ご本人と一緒にケアプランを考えていきます。



医療ソーシャルワーカー



療養生活のさまざまな心配事の解決をお手伝い

おもに医療機関の相談室などで、療養生活に関わる経済的、社会的な心配、心理的な問題などについての相談を受け、解決のお手伝いをしています。在宅療養へ移行する際の調整に大きな役割を果たします。

かかりつけ医

いつも診てくれる身近なお医者さん。在宅療養の強い味方

おうちの近所などにあって、かぜを引いたり、体調をくずしたりしたときなどに、いつも診てもらうお医者さんがかかりつけ医です。在宅療養をはじめるときには、ぜひ相談してみましょう。これまでの病歴や健康状態などを知ってもらっているので、安心して診療をお願いできます。



かかりつけ歯科医・歯科衛生士



口腔ケアをとおして療養生活をサポート

かかりつけ歯科医は、患者さんのライフサイクルに沿って、口と歯について継続的に何でも相談できる歯医者さん。歯科衛生士は、虫歯・歯周病の予防や歯科保健指導などを受け持ちます。歯科診療や口腔ケアをとおして、お口の健康を守ります。

訪問看護師

おうちを訪問する看護師さん。在宅療養のパートナー的存在

かかりつけ医の指示のもと、訪問看護ステーションの訪問看護師が定期的におうちに訪問して、看護を行います。介護予防や重度化防止、ご家族への介護指導なども必要に応じて行います。在宅療養においては、患者さんをご家族のかたわらにいるパートナー的な存在となります。



かかりつけ薬剤師(薬局)



お薬の管理や飲み方などをアドバイス

おうちまでお薬を届けたり、飲んでいるお薬の副作用の説明や飲み方の指導を行うほか、保管状況、残薬の有無などを管理します。

また、必要に応じて、お薬を飲む回数やお薬の形(錠剤、水薬、貼り薬など)の変更などを医師に提案します。

お住まいの地域で “かかりつけ”をもつメリット



体調や健康上で気になることがあったとき、なんでも相談できるお医者さんや歯医者さん、薬局の薬剤師さんがいたら心強いものです。

これらの“かかりつけ”を身近な地域で探しましょう。

相談事があるとき、おうちの近くだったら、すぐに、気軽に行くことができます。

かかりつけとして継続的に病歴や健康状態を把握してもらっていれば、自分では気づかない変化に気づいてもらえることもあります。

また、必要があれば、専門医に紹介してくれるなどの適切な対応もしてもらえます。

在宅療養においては、あなたをよく知るかかりつけ医、歯科医、薬剤師(薬局)、訪問看護師などが連携して、緊急のときにも連絡でき、なにかと不安の多い療養生活をしっかりと支えてくれる存在になります。

ホームヘルパー・介護福祉士

その人に必要な日常的な身体介護や生活支援を行い、
その人らしい暮らしを継続する支援を行います

療養生活をしているおうちにホームヘルパーが訪問し、その人に必要な食事、入浴、排泄の支援や外出などの移動介助といった身体介護を行います。また、調理、洗濯、買い物などの生活面についても必要に応じて支援し、その人らしい暮らしの継続を支えます。



管理栄養士



おうちでもしっかり栄養が摂れるようアドバイス

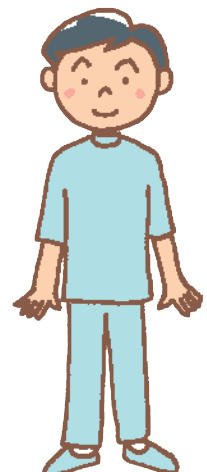
病状や体調によって、食べられないものが出てきたり、食事制限の必要が生じる場合もあります。かかりつけ医の指示により、管理栄養士がおうちに訪問し、食事についての相談やアドバイスをを行います。

リハビリテーション専門職種

(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)

状態に応じて、身体機能・生活機能の向上を促し、
自立した生活を支援します

起きる・立つ・歩くなどの基本的動作の改善を促してくれるのが「理学療法士」。入浴やトイレ、家事、趣味などの生活行為ができるように機能・動作訓練を行うのが「作業療法士」。コミュニケーション能力や食べる機能の改善をサポートするのが「言語聴覚士」。かかりつけ医の指示により、身体の状態に応じたリハビリを行い、自立した生活を支援します。





おしえて! 多職種連



入院から在宅療養へ移る際には
どんなふうに引き継ぎが行われるの?



退院前のカンファレンス(会議)で
在宅療養に必要な情報をみんなでしっかり共有。

病院には医療ソーシャルワーカー、退院調整・連携担当者がいます。退院が決まり、在宅療養となったときに不安なことに対して、最初に相談にのってくれる専門家です。退院の前に、入院中の医療機関から在宅療養の多職種連携チームへの引き継ぎのために、**退院前のカンファレンス(会議)**が開かれます。

患者さんご本人やご家族が参加して、退院後の希望を伝えたり、気がかりなことなどを質問して、安心して在宅療養をスタートさせることができます。

入院中の医療機関からは、担当医、担当看護師、薬剤師、リハビリテーション専門職種、退院調整看護師、医療ソーシャルワーカー、管理栄養士などが、在宅療養側からは、かかりつけ医、ケアマネジャー、訪問看護師、かかりつけ薬剤師(薬局)、ホームヘルパー、管理栄養士などが集まり、病状や治療のこと、症状のコントロール、お薬、在宅で受ける介護サービス、必要な福祉用具や住宅改修についてなど**多岐にわたり話し合い、具体的な情報を共有**します。



携 手 チーム



ほんとおうちで療養できるのか心配です。

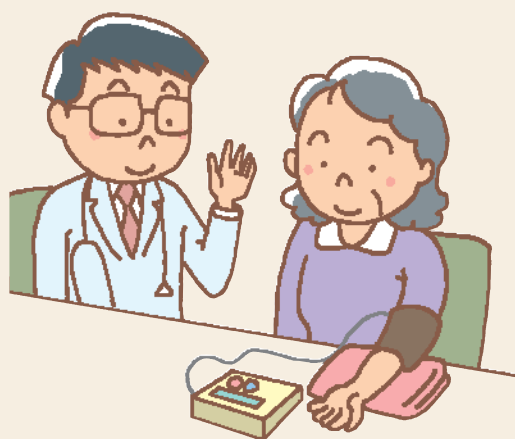


病状に応じ、多職種連携チームによる適切な医療や介護が受けられます。

在宅療養に移行後は、多職種連携チームがネットワークを作り、退院前のカンファレンス(会議)で共有した情報をもとに、継続的に適切な医療や介護を行います。

医療では、「在宅療養計画」に基づいて定期的にかかりつけ医や訪問看護師、かかりつけ薬剤師(薬局)などがおうちに訪問し、診察や治療、医療的処置、服薬の指導などを行います。容態が急変しやすい患者さんに対応するため、**24時間対応できる体制を整えている診療所**もあります。

介護が必要な場合は、ケアマネジャーが作る「ケアプラン」をもとに、訪問介護や訪問入浴介護、訪問・通所リハビリテーション、通所介護などの介護サービスが受けられます。



介護保険のサービスについては、明石市パンフレット『よくわかる 介護保険』をご覧ください。(P.31参照)

在宅療養をするメリットは？ 実際はどんなふうに行われるんだろう…

在宅療養をおくるうえで 知っておきたいメリットとデメリット

在宅療養は 自分らしく暮らすための ひとつの選択肢

在宅療養には、できるだけ普段どおりの生活をしながら療養できるメリットがあります。住み慣れたおうちで、ご家族との団らんや趣味を楽しんだり、場合によっては仕事を続けられる可能性もあります。



自分らしい暮らしに
ついて想像してみよう



在宅療養にもデメリットはあります。緊急時に医師や看護師がおうちまで駆けつける際に時間がかかったり、すぐに連絡をとることが難しかったりすることもあります。

大切なことは「自分らしくあるためにどのように暮らしたいか」を明確にし、それを実現するためには「どこで暮らすことが良いか」などを考え、そしてメリットだけでなくデメリットも踏まえ選択することです。

在宅療養の メリットと デメリット

メリット

- ① 住み慣れた場所で、自分のペースで自分らしい時間を過ごせる。
- ② 生活に合わせた治療法を選べる。
- ③ 一対一の密な関係で支援が受けられる。

デメリット

- ① 治療法に限界がある。
- ② 緊急時などの際、専門職に至急で対応してもらおうことが困難なことがある。

など

るには

在宅療養をはじめる前に、知っておくべきことをあげてみました。

在宅療養の実際

以下に、高齢者に多い在宅療養の例をあげました。

がん (例)

がんが進行した場合には、痛みに対する緩和ケアが重要となります。呼吸苦や全身の倦怠感をはじめとしたさまざまな身体症状や精神的な苦痛への対応も必要となります。



鎮痛剤は、飲み薬、座薬、貼り薬、注射など、その人に合った方法が選べます。

● おもな医療・介護の内容 ●

投薬による痛みのコントロール

在宅酸素療法、痰の吸引による呼吸苦の改善

日常生活動作の介助

そのほか ★食事の工夫 など

脳卒中の後遺症 (例)

脳卒中の後遺症として、片麻痺などの運動障害のほか、記憶障害や注意障害、言語障害、嚥下障害などが残る場合があります。

● おもな医療・介護の内容 ●

転倒防止や介護量軽減などのため手すりを付けるなど住宅環境を整備

身体機能・生活行為の向上のためのリハビリテーション

言語・嚥下機能の向上のためのリハビリテーション

通所介護

リハビリでは、自立した生活が送れるよう、関節可動域訓練や歩行訓練、生活行為訓練を行います。また、介助者に介護負担軽減のための助言も行います。

そのほか

- ★再発防止・後遺症軽減のための薬物療法
- ★車いすの貸与
- ★訪問入浴介護
- ★日常生活の介助 など



COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

(例)

おもに長期間の喫煙により、呼吸苦などの症状を起こす病気。慢性的な咳・痰、息切れ、呼吸苦のほか、呼吸器の感染症、全身性炎症や栄養障害、骨格筋機能障害、心血管疾患、骨粗鬆症などが起こることがあります。

● おもな医療・介護の内容 ●

呼吸器リハビリテーション
(呼吸法・生活動作指導・体力向上)

在宅酸素療法

禁煙指導

そのほか

- ★ 気管支拡張薬などの薬物療法
- ★ 呼吸器感染症予防の指導
- ★ 日常生活の介助
- ★ 食事・栄養の指導 など



呼吸を助ける在宅酸素療法の機器をおうちに設置します。携帯できるタイプもあります。

認知症

(例)

認知症には、脳血管型やアルツハイマー型、レビー小体型などがあり、症状や進行は人それぞれであるため、本人の状態に合った工夫や対応が必要です。進行すると、身体機能も低下することがあります。

認知症の人の目線に立って困難が生じている原因を探り、日常生活に沿った的確な支援を行います。



● おもな医療・介護の内容 ●

認知症の型・症状に応じた介護のアドバイス

認知機能・日常生活動作の維持・向上のためのリハビリテーション

通所介護

転倒防止などのための住宅環境整備 (手すりなど)

そのほか

- ★ 認知症の型・症状に合わせた薬物療法
- ★ 日常生活の介助 など



～もの忘れが気になる人・認知症と診断された人やそのご家族へ～
ぜひ明石市のガイドブック『認知症のキホン』や「若年性認知症のキホン」(P.31参照)もご覧ください。

認知症にやさしいまち 明石

認知症になっても、安心して暮らし続けることができるよう、
「本人の尊厳の確保」「家族負担の軽減」「地域の理解の促進」を3つの柱に、
認知症の人と家族を支援するさまざまな取り組みを進めています。

早期に気付く

65歳以上の人

1. 認知症診断費用を全額無料に

① あかしオレンジチェックシート※を提出した人に

※認知症に関する簡単なチェックシートのこと

・結果と一緒に図書カード **500円分**

② 認知症の疑いがある人に

・認知症診断費用の全額助成

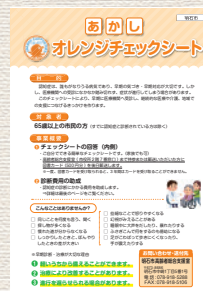
※若年性認知症の診断を受けた人、運転免許更新時に診断書提出命令があった人も対象

③ 認知症と診断されたら

・タクシー券 **6,000円分**
または居場所検索用端末(GPS)の
基本料金 **1年間無料**



詳しい説明とあかし
オレンジチェックシートを
掲載しています。



支援につなぐ

2. サポート給付金の支給

認知症と診断を受け、在宅で生活している人に
認知症サポート給付金 **20,000円**

継続的に支援

3. 認知症手帳の発行 (あかしオレンジ手帳)

本人の情報や希望・思い、医療受診・介護サービスの利用状況を記録できるほか、支援サービスの紹介や相談窓口を掲載した手帳を発行。3つのサービスを受けられる利用券もお届けしています。

認知症の人と家族が利用できる
サービスを掲載しています



認知症家族会や
認知症カフェなど
交流の場もあります

さらに！ **あんしんチケット**
3つの無料券をお届け

チケット①

あかしオレンジ弁当券 (20食分)
認知症の人だけでなく、家族等もご利用可能

チケット②

寄り添い支援サービス券 (10回分)
1時間の見守り、話し相手、外出時の付き添いなど

チケット③

1泊2日のショートステイ利用券 (1回分)
※食費は実費負担

一冊で必要な情報と
記録を



お問い合わせ

明石市福祉局高齢者総合支援室 (高年福祉担当)

TEL 078-918-5288 FAX 078-918-5106

明石市中崎 1-5-1

経済的な負担は

医療保険や介護保険などの制度を上手に利用しましょう

以下は在宅療養を行う上で、訪問診療と、訪問看護など介護保険サービスを利用した場合の利用者負担額の一例です（※利用するサービスの回数や内容により異なります）。

一例 患者・利用者情報：80歳、女性、要介護5、夫と2人暮らし

医療保険

◆訪問診療(2回/月)

利用者負担(1割負担の場合)：月額 5,000円～7,000円 程度……①

※別途、調剤薬局に支払う薬代金が必要

介護保険

◆訪問看護(30分/回×1回/週)

利用者負担(1割負担の場合)：月額 2,500円～3,500円 程度……②

◆訪問介護(30分/回×3回/日×3日/週)

利用者負担(1割負担の場合)：月額 19,000円 程度……③

◆通所介護(3日/週)

利用者負担(1割負担の場合)：月額 9,000円～15,000円 程度……④

※別途、通所介護の食事代金が必要

◆福祉用具貸与(車いす・ベッド・床ずれ防止用マット)

利用者負担(1割負担の場合)：月額 2,500円～3,000円 程度……⑤

利用者負担合計の目安 (①+②+③+④+⑤) 月額 38,000円～47,500円 程度

上記は目安であり、病気の症状や利用する事業者の体制、他のサービスの提供状況、お住まいの場所などにより費用は変わります。詳しくは医療機関、居宅介護支援事業所などにご相談ください。

※令和6年4月時点

利用者負担が高額になった場合は、以下の制度を利用することで、経済的な負担を軽減できる場合があります。詳しくは市の窓口までお問い合わせください。

- 高額療養費**：1か月（月の1日から末日まで）の医療費の自己負担額が高額となったとき、申請して認められると、限度額を超えた分があとから支給されます（あらかじめ「限度額適用認定証」などの交付を受け医療機関に提示すると、1か月の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります）。
- 高額介護サービス費**：介護保険サービスを利用されている人で上限額を超えた場合に申請して認められると、限度額を超えた分があとから支給されます。
- 高額医療・高額介護合算制度**：同じ年の医療保険と介護保険の自己負担額を合算し、合計額が年間で限度額を超えた場合に、申請により超えた分があとから支給されます。

ご家族の負担を軽減するには

介護を行うご家族もリフレッシュを

在宅療養において、ご家族の負担は少なくありません。いつもずっと付き添って介護をしていると、気づかないうちに疲れがたまってしまいます。

上手に息抜きをして、リフレッシュしましょう。介護から離れて休憩をとることに後ろめたさを感じる人もいますが、定期的に休憩を取り、疲労を解消することは、在宅療養を支え、ともに暮らしていくご家族にとってはとても大切なことです。



休憩するのは
悪いことじゃないよ…



介護保険には、福祉施設や医療施設に短期間入所できる「短期入所生活介護 / 療養介護」(ショートステイ)のサービスがあり、要支援・要介護の対象者は日常生活上の支援や、機能訓練などを受けることができます。

こうした制度などをうまく利用して気分転換を図ったり、自分の時間をもつように工夫しましょう。そろそろ休憩しようかな、と思ったら、ケアマネジャーに相談してみてください。



詳しくは、
明石市パンフレット『よくわかる 介護保険』をご覧ください。
(P.31参照)

また、介護が必要なご家族を抱えながら仕事を続ける人の「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」を推進する法律によって、介護休暇の制度なども広がっています(育児・介護休業法)。制度のご利用は職場などにご相談ください(制度の詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください)。

◆ご家族の負担を軽減するには
◆経済的な負担は



おしえて! 在宅療養



急な体調不良。

こんなとき、どうしたらいいの?



心配なことは迷わず、

かかりつけ医や訪問看護師に相談しましょう。

明石市には、住み慣れた地域で安心して医療や看護を受けられるように、夜間や休日などの緊急事態でも対応してくれる病院や在宅医、訪問看護ステーションなどがあります。

こうした医療機関を利用することで、患者さんご本人やご家族も安心して在宅療養に取り組むことができます。

在宅医療を利用するには

定期通院ができない場合“在宅医療”では、訪問を実施している医師・歯科医師・看護師・薬剤師等の支援により、自宅で診療や治療を受けることができます。

まずは/
かかりつけ医に相談

医師・歯科医師・看護師・薬剤師による訪問を頼みたいときは、まずは、かかりつけ医に相談してください。

薬剤師や看護師が訪問するためには、医師の指示書が必要です。



かかりつけ医がない・
訪問診療を受けていない

介護サービスを利用中の場合

→ 担当のケアマネジャーにご相談を

担当ケアマネジャーがない場合

→ 地域総合支援センターにご相談を



医療機関・介護事業所の
ご案内はこちらから

の心配事



一人暮らしの高齢者でも
在宅療養は可能ですか？



ご本人が希望しているなら
多職種連携チームが全力で支えます。

一人暮らしでも在宅療養をされている人は、たくさんいらっしゃいます。

もし、患者さんご本人が在宅療養を望まれているなら、一人暮らしや高齢ご夫婦の世帯でも、入院中の病院の地域連携室や地域総合支援センター、かかりつけ医、訪問看護師、かかりつけ薬剤師(薬局)、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの多職種連携チームが、在宅療養に必要な医療の環境を整え、介護サービスを提供し、できる限り療養生活を支援します。

在宅で受けることができる医療の範囲は広く、在宅酸素療法や緩和ケアなども可能です。部屋の掃除や食事の手配などの生活を支える部分は介護サービスで行えます。緊急時には24時間体制での往診や訪問看護などがあります。最期まで在宅で暮らすことも不可能ではありません。

ただし、病状が安定していない場合や特殊な医療機器を使用する場合など、一人暮らしでは難しいケースもあります。在宅療養を希望する際には、医師や地域総合支援センターなどによく相談し、適切なアドバイスを得るようにしましょう。

