



Q & A 在宅医療と介護のQ & A

Q うちの両親は元気だし、まだ自分達には関係ない？
A 人は誰でも年をとり、多くの場合、医療や介護が必要になります。その時に必要なのは『本人の選択と本人・家族の心構え』です。医療と介護について知り、考え、話し合うことから始めませんか。（※ **1 5** 参考）

Q 住み慣れたわが家ですと過ごすためには、どんなことが大切？
A 地域での活動や介護予防などに取り組み、健康を維持し続けることが大切です。（※ **3 6** 参考）また、医療や介護が必要になった時に、自分らしい生活を送る上で大事にしたい事を考え、伝えておくことも大切です。（※ **7** 参考）

Q 一人暮らしなので、通院や買い物など外出ができなくなったらどうしたらいい？
A 訪問診療など自宅で医療を受けられたり、訪問介護や配食サービスなど必要な介護や生活上のお手伝いを受けられます。様々な制度を利用し、自宅で安心して生活続けることができます。（※ **2 4** 参考）緊急時の連絡先などは、備えておくといいですね。（※ **8** 参考）

Q 一人暮らしなので、通院や買い物など外出ができなくなったらどうしたらいい？
A 訪問診療など自宅で医療を受けられたり、訪問介護や配食サービスなど必要な介護や生活上のお手伝いを受けられます。様々な制度を利用し、自宅で安心して生活続けることができます。（※ **2 4** 参考）緊急時の連絡先などは、備えておくといいですね。（※ **8** 参考）

Q 一人暮らしなので、通院や買い物など外出ができなくなったらどうしたらいい？
A 訪問診療など自宅で医療を受けられたり、訪問介護や配食サービスなど必要な介護や生活上のお手伝いを受けられます。様々な制度を利用し、自宅で安心して生活続けることができます。（※ **2 4** 参考）緊急時の連絡先などは、備えておくといいですね。（※ **8** 参考）

もう一歩 詳しく分かる備えて安心!!

- 1 高齢者のためのしおり
- 2 いつまでもこのまちで…介護保険のしおり…
- 3 介護予防・日常生活支援総合事業のご案内
- 4 三鷹市介護サービス事業者ガイドブック



- 5 知ってあんしん 認知症ガイドブック
- 6 健康ガイドみたか
- 7 三鷹版 わたしの覚え書きノート
- 8 救急医療情報キット



※上記パンフレット等は、三鷹市役所または地域包括支援センターにご用意しています。

1 2 3 4 5 7 8 → 高齢者支援課 6 → 健康推進課

三鷹市社会福祉協議会

- **介護者談話室** (☎ 79-3505)
介護している家族が、介護を抱え込んだり、負担になりすぎないように、情報交換や介護者同士の交流を行う場です。
- **権利擁護センターみたか** (☎ 46-1203)
判断能力の不十分な方の日常的な金銭管理や福祉サービスの利用援助などを行います。また、成年後見制度の利用を支援します。（ご相談は無料です。）
- **ボランティアセンター** (☎ 76-1271)
ボランティア要請受付、住民のつながりを軸とした見守り活動、介護予防体操やサロン活動の立ち上げ支援、高齢者電話訪問事業を行っています。

民生・児童委員

日常生活の困りごと等の相談に応じます。担当地区の民生・児童委員は、「高齢者のためのしおり」をご覧ください。

地域包括ケアシステムの植木鉢モデル

三鷹市では、高齢者が医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の深化、推進を図っています。右の図は、地域包括ケアシステムの構成要素を植木鉢で表現したものです。「本人の選択と本人・家族の心構え」を受け皿とし、様々な施策が皆様の生活を支えることが出来るよう、三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会を中心に取り組んでいます。



出典：三菱UFJリサーチ & コンサルティング「(地域包括ケア研究会) 地域包括ケアシステムと地域マネジメント」(地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業)、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年

『知ってて良かった!』お役立ち情報

- | | | |
|----------|----|--|
| 三鷹市医師会 | 検索 | 三鷹市医師会加入の医療機関が探せます。各種検診・予防接種情報、医療機関検索、救急医療機関、健康のために役立つコラム等 |
| 三鷹市歯科医師会 | 検索 | 三鷹市歯科医師会加入の歯科医院が探せます。無料歯科検診、在宅訪問検診、訪問歯科診療、愛歯のつどい等のご案内 |
| 三鷹市薬剤師会 | 検索 | 三鷹市薬剤師会加入の薬局が探せます。市内薬局検索、休日当番薬局等のご案内 |

- | | | |
|----------------------------|----|-------------------|
| ひまわり 東京都医療機関案内サービス | 検索 | または ☎03-5272-0303 |
| tー薬局いんふお (東京都薬局機能情報提供システム) | 検索 | |

※訪問診療(歯科含む)を行う医療機関や、訪問服薬指導を行う薬局を探すことができます。

緊急時の医療機関案内

- **東京消防庁救急相談センター**
※24時間・年中無休 #7119
- つながらない時は
☎042-521-2323 (多摩地区)
☎03-3212-2323 (23区)



休日・夜間の診療案内

- ① **休日診療所(内科・小児科)** 日曜・祝日・年末年始
- ② **こども救急みたか(小児科)** 平日夜間[対象:15歳以下]
場 所 三鷹市医師会館(三鷹市野崎1-7-23)
☎0422-24-8199
- ③ **休日歯科応急診療所** ※要電話 ☎0422-46-3234
場 所 三鷹市総合保健センター(三鷹市新川6-37-1)
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2F



発行 三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会

「三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会」は、医療や介護の必要な高齢者等が、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、三鷹市・三鷹市医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護保険サービス事業者等、三鷹市における保健・医療・介護および福祉に関する関係者が、在宅医療と介護の連携を推進するために設置されました。

問合せ 三鷹市 健康福祉部 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0422-45-1151(内線2625)

平成30年8月発行

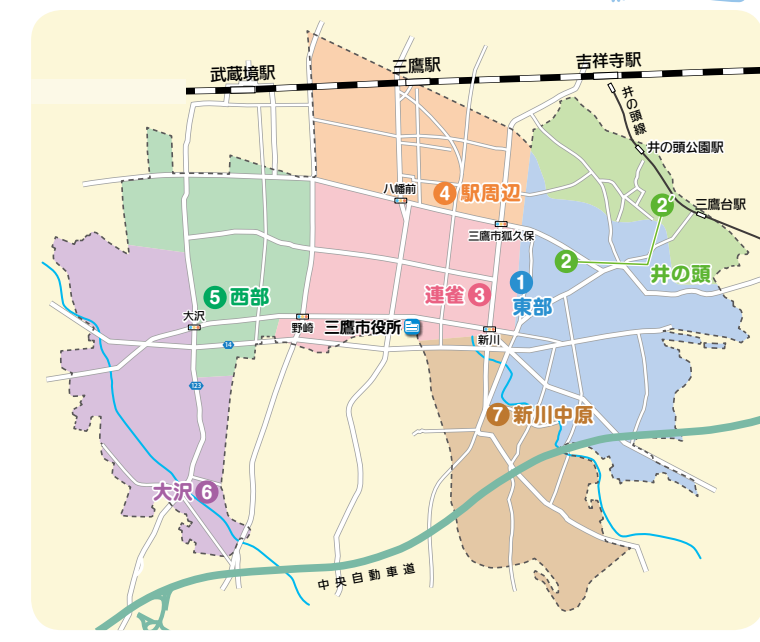
あんしんとおもいやり いっしょにとりくむ医療と介護 わが家・三鷹で暮らし続けるために

医療と介護の連携で皆さんの在宅生活を支えます!



『どうしよう・・・!?』思った時は、まず相談

- ① 三鷹市東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855
- ② 三鷹市井の頭地域包括支援センター ☎ 0422-44-7400
- ③ 三鷹市連雀地域包括支援センター ☎ 0422-24-7335
- ④ 三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 0422-40-2635
- ⑤ 三鷹市西部地域包括支援センター ☎ 0422-76-4500
- ⑥ 三鷹市大沢地域包括支援センター ☎ 0422-34-6536
- ⑦ 三鷹市新川中原地域包括支援センター ☎ 0422-33-2287



【開所時間】月曜～土曜(年末年始、祝日を除く)午前9時～午後5時

医療と介護の 始めの一步

三鷹花子さん(80歳)

息子(53歳)と2人暮らし
家事全般は花さんが担ってきた
脳梗塞(左上下肢麻痺)、高血圧
要介護認定：要介護2

治療はあと2週間程度で
終わる予定です。退院で
きますよ。

病院医師

まだ体も動かしづらいし、
息子は仕事で…。
家に戻って大丈夫かしら？

それじゃあ、退院前に地域
包括支援センターに相談
してみましょう。

MSW
(医療ソーシャルワーカー)

退院前カンファレンス

退院の前に本人、家族、病院のスタッフと
在宅での支援を担当する担当者が会議に
参加します。退院前に準備しておくことや
退院後の具体的な生活について話し合います。

2週間後に退院できます。
三鷹さんは退院後には
どこで生活したいですか？

自宅で生活したいです。
お風呂が好きだけど、
浴槽がまたげないかも。
家事も今まで通りできる
かしら？

朝食の準備と休日に掃除
くらいならできそうです
が…。古い家なので日中い
ないので母さんが一人に
なって心配だな。

息子

あと、通院も不安
だわ。

今回は、救急で当病院へ
入院となりましたが、普
段の通院は家の近くが
いいでしょうね。

〇△医院

かかりつけで往診もやっ
ている〇△医院に紹介状
を書きますね。通院できな
いときには自宅に来てもら
えますよ。

では、一時帰宅の際に確認
してみましょう。

地域包括支援センター
スタッフ

一時
帰宅

久しぶりの我が家ね。長年
住み慣れた家だから、ここで
ずっと暮らし続けたいわ。

物につかまれば
歩けそう。

大丈夫？

玄関には手すりを
つけましょう。

つまづき防止に段差
にはスロープがある
といいですね。

起き上がりやすい
ベッドや、外出用に
車椅子や歩行器も
レンタルできますよ。

リハビリ専門職

福祉用具貸与事業者

お風呂だって浴槽に
手すりやすべり止めを
つけば安心ですよ。

リハビリもがんばり
ましようね。

はい！

サービス担当者会議

ケアマネジャーがケアプラン（サービスの利用計画）の
原案を作成し、サービス調整を行った後、実際に
サービスを提供する担当者が集まり、ケアプランの内容や
担当する役割を話し合います。

ケア
マネジャー

《通所介護・通所リハビリテーション》

一人でお買い物ができ
るようになりたいわ。

一緒に目標達成を目指し
ましょう！

ある1日のタイムスケジュール

7:00 起床 息子介助・朝食準備
8:00 息子出勤
9:00 テイサービス迎え(通所介護)
12:00 昼食
15:00 テイサービス送り
16:00 ヘルパーと夕食調理
17:00 ヘルパー終了
18:00 夕食
19:00 テレビを見てのんびり
20:00 息子帰宅
21:00 就寝

*配食サービスも
あります。

訪問で受けられる医療

ご自身での通院や外出が困難な場合、ご自宅で医療を
受けることができます。

医師

歯科医・
歯科衛生士

薬剤師

看護師・
リハビリ職

支えてくれる人がい
るから仕事でも安心
だ。ショートステイを
利用すれば出張に
も行って助かるよ。

それから…

こんにちは、三鷹さん。
また老人クラブの集まり
に参加しませんか？

ありがとう
ございます。

困ったことがあったら
いつでも言って
くださいね。

最初は不安だったけど、
自宅に帰ってこられてよ
かった。

支えてくれる人たちが
こんなにいるのね。

おかげんは
いかがですか？

地域包括支援センター

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等が中心になり、高齢者や高齢者を
支えるみなさんの様々な相談支援を行います。市内には7つの地域包括支援セ
ンターがあり、地区担当制になっています。(表紙参照)

ケアマネジャー

介護保険サービスを利用するための
ケアプランを作成し、希望に合わせ
た事業者選びや利用の調整を行う専
門家です。居宅介護支援事業所に所
属しています。

かかりつけ医

日常的に心身の健康状態や生活上
の事について相談できます。日常
的な診療や軽い風邪等の受診、予
防接種や各種検診を受けられます。
必要時には専門の医療機関を紹介
します。

かかりつけ歯科医

虫歯や歯周病の予防と治療、義歯（入れ歯）の作成
や調整、食べ方や飲み込みの評価を行い、口の中か
ら健康を守ります。訪問歯科診療を行う歯科医もい
ます。

かかりつけ薬剤師

使用しているすべての薬や健康食品を把握し、薬の
効果の確認や副作用の発見、飲み合わせや飲み忘れ
の確認や相談を行います。
来局が困難な方には医師やケアマネジャーと連携し、
ご自宅を訪問して服薬をサポートします。

介護保険サービス

ケアマネジャーがご本人・ご家族の希望をお聞きし、サービス提供事業者も含めて検討の上、作成したケアプラ
ンに基づいて利用します。

●在宅サービス

訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所介護（デイサービス）、
通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所（ショートステイ）、居宅療養管理指導

●生活環境を整えるサービス

福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給

このほか、

●地域密着型サービス〔認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、（看護）小規模多機能型居宅介護、定
期巡回・随時対応型訪問介護看護など〕

●施設サービス〔介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム・特養）、介護老人保健施設（老健）など〕

詳しくは「いつまでもこのまちで～介護保険のしおり～」をご覧ください。

介護保険外サービス（*利用にはそれぞれ要件があり ますので、ご確認ください。）

- ふれあいサポート事業（ゴミ出し支援や安否確認）
- 紙オムツの支給（紙おむつやパッド等の配送）
- 配食サービス（週1～2回の配食と安否確認）
- 訪問理美容（自宅への出張調髪）

三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス (☎43-8804)

日常生活に手助けが必要な高齢者（利用会員）に、「自分のできごと
で、何か役に立ちたい」という市民（協力会員）が、家事支援、通院
の付き添い、ゴミ出し、安否確認等（介護保険外）を行う市民同士の
支えあい活動と、食事サービス・緊急通報サービスがあります。