

編集：川崎市在宅療養推進協議会

発行：川崎市在宅医療サポートセンター

[公益社団法人 川崎市看護協会]

〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
和田ビル3階

TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

あ ん し ん

保存版

住み慣れた地域で安心して在宅医療を受けられ、家族の方も専門職に支えられながら介護ができる環境をつくっていただくために、必要な情報を情報誌として2015年より作成してきました。今回、保存版として一冊にまとめましたのでご活用ください。

市民の皆様へ

「在宅医療」は、
ご本人が選ぶ
選択肢の一つです。

人生の最期をどのように
過ごすかを考え、ご家族や
ご友人と話をされる時にご
活用ください。



在宅医療に関わる 専門職の皆様へ

在宅医療を受けられる方へ
の療養生活の説明をされる時
にご活用ください。

また、他職種、他機関の連
携による、より良いケアの提
供に向けて参考にしてくださ
い。

住み慣れた我が家で暮らす

川崎市医師会 岡野敏明会長からのメッセージ



今期より私が川崎市医師会会長を務めさせていただきます。

私自身、勤務医時代の後半は高齢者医療に携わり、同時に実母の晩年を六年ほど胃瘻併用しながら在宅療養した経験があります。

平成12年から介護保険がスタートした当初は、自宅へ配達型の支援に重点を置いたため、数年後には在宅寝たきりが増加しました。現在は要介護者も各種介護支援サービスに連れ出すようになり、医師会や看護協会など多職種が連携して支援する体制を取っております。

目次

第1号	在宅医療って？ 知ってみよう！	3P
第2号	在宅医療を受けるには？	7P
第3号	体の不調や病気について、かかりつけ医に相談しましょう！	11P
第4号	退院後、在宅医療を受けながら暮らすために！	15P
第5号	自宅で療養中、予測しない体調変化があった時は？	19P
第6号	我が家で「看取り」を行うために	23P
第7号	自宅に来てくれるお医者さん	27P
第8号	「在宅医療」推進!!	31P

在宅医療・介護を支えてくれる主な機関・人々

病院 (医師、看護師、医療ソーシャルワーカー 管理栄養士等)

入院治療が必要な場合の医療の提供、療養上の指導を行います。退院後、在宅療養生活に円滑に移行できるよう調整を行います。

訪問看護ステーション (訪問看護師)

医師の指示による医療処置、健康状態の確認、療養生活の支援を行います。

訪問リハビリ

(理学療法士等リハビリ専門職)

移動、食事、言語等の生活行為の維持・向上のためのリハビリや身の回りの動作がしやすいよう環境整備を行います。

居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

ご本人やご家族と相談しながら介護保険サービスの計画を立てます。市や各サービス事業所、診療所などと連絡調整を行います。

ホームヘルプ事業所

(介護福祉士・ホームヘルパー)

食事の準備や買い物、掃除等、日常生活の家事援助を行ったり、入浴や排泄等の身の回りの支援を行います。

区役所

介護保険、高齢・障害福祉等の窓口で、申請手続き等の相談に対応します。

診療所 (かかりつけ医・在宅医)

通院が困難な方の自宅や施設に訪問して、生活の場で医療を行います。

歯科診療所 (訪問歯科医、歯科衛生士)

歯の治療や義歯、のみ込みの評価・指導、口腔ケアなどを行い、食支援や肺炎の予防をします。

薬局 (訪問薬剤師)

処方された薬を届け、飲み方の説明や効果のチェック、残薬等の確認をします。

高齢者施設等

デイサービス、ショートステイ等を通して在宅介護を支援します。

地域包括支援センター

(主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士)

介護保険や介護予防の相談のほか、地域の調整役として、生活全般に関する相談に応じます。



インフォーマルサービス

民生委員、
ボランティア、
地域の支えあい活動等

「あんしん保存版」への御意見をお待ちしています。

連絡先 川崎市看護協会 在宅医療サポートセンター
電話：044-711-3995 FAX：044-711-5103
メール：mail1@kawa-kango.jp

編集：川崎市在宅療養推進協議会
発行：川崎市在宅医療サポートセンター
[公益社団法人 川崎市看護協会]
〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
和田ビル3階
TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

あんしん

在宅医療って？ 知ってみよう！

在宅医療について、どのようなイメージをお持ちでしょうか？

現在、多くの方々が病院で最期を迎えられています。寝たきりになっても、住み慣れた自宅等で在宅医療・介護サービスを利用して、暮らし続けることが可能になってきています。この情報誌を、在宅医療を考えるきっかけとしてご活用ください。

はじめての在宅医療を考える！！

Qさん 80歳代、夫と2人暮らし。
同じく80歳代の夫が、肺気腫が悪化して入院。病状が落ち着き、病院から、そろそろ退院といわれている。夫は、「家に帰りたい」という。自分でも体調に不安を抱えており、どうしたらいいか？と悩む。



Aさん

ご近所の親しい看護師さん

夫が退院するのだけど、どうしたらいいかしら？

ご本人は、どうしたいと言っているんですか？

「家に帰りたい」と言っているけど、私一人では、とても介護は無理だわ。

今は、介護保険があるから、生活面は、ヘルパーさんなどのサービスが受けられますよ。

ありがとう。でも、病院の医師から、酸素吸入をしながらでないと生活できないと言われてるの。

まずは、かかりつけ医に

在宅医療を希望する方は増えていますが、不安な事も多いかと思います。また、十分な医療提供するにもまだまだかと思っています。



しかし、多職種との連携を図り、自宅での療養生活を送れるように整えることがスムーズにできればと思っています。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

川崎市医師会 高橋章会長

それなら、在宅医療を利用できますよ。自宅に医師が定期的に来てくれます。病院で受けていた治療も継続してくれるし、具合が悪くなったときも、緊急で来てくれますよ。

家にお医者さんが来てくれるの？！助かるわ。でも、私一人で見られるかしら。

医師だけでなく、必要に応じて、看護師や、いろいろな専門職の支援を受けながら暮らすことで、ご家族の負担を減らすこともできますよ。

もう一度、夫とよく話し合ってみるわ。

お互いに、頑張り過ぎない様に！お大事にしてください。

在宅医療のいいところ!

- * 住み慣れたわが家で暮らし続けながら、必要な医療を受けることができる。
- * 自分の時間や家族との時間を大切にできる。



- * 通院できないと医師が判断した場合に、医師に訪問してもらえるため負担が少ない。
- * 医師だけでなく、多くの医療や介護の専門職による自宅でのサポートを受けられる。
- * ペットとも一緒に暮らせるなど、生活リズムも自由になる。
- * 住み慣れたわが家で最期の時を迎えられる。



介護の負担が心配・・・

誰かに話しましょう!

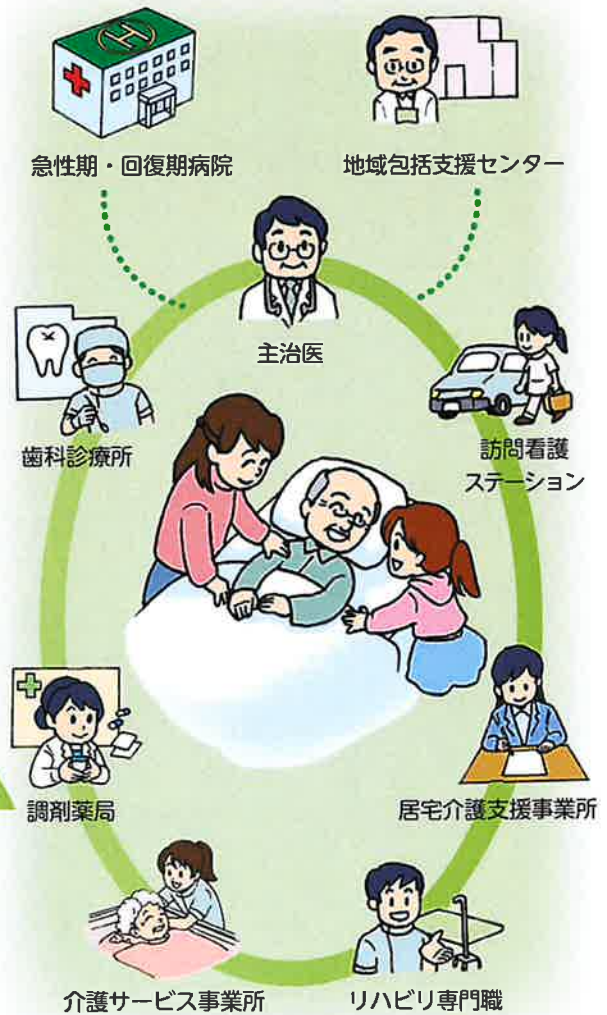
ひとりで抱え込まないで!

息抜きをしましょう!



自宅での生活を支える多職種サポート

あなたが望めば、ご自宅に医療や介護の専門職によるチームが伺い、いろいろな専門職によるサポートをご自宅で受けられます。



川崎市内の医療や介護の専門職の皆さんと在宅医療を推進しています!

川崎市では、医療と介護の連携に向けた多職種による顔の見える関係づくりに向けて、「川崎市在宅療養推進協議会」を設置し、在宅医療の推進に向けて取り組んでいます。



【医師会：染谷貴志担当理事】

「川崎市在宅療養推進協議会」とは?

市内の医療や介護の専門職による関係団体で

- ①より円滑な医療や介護の専門職による連携の推進
- ②在宅医の負担軽減策の検討
- ③市民への啓発を進めています。

川崎市医師会・川崎市病院協会・川崎市歯科医師会・川崎市薬剤師会・川崎市看護協会・川崎市介護支援専門員連絡会・神奈川県医療社会事業協会・神奈川県理学療法士会・地域包括支援センター・川崎市



川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

高津区の在宅医療を推進！

在宅医療には、様々な職種の人関わっています。それぞれが勝手に患者さんの自宅で自分の仕事をすればいいわけではなく、連携がとても重要です。高津区では、多職種の連携のためには顔が見える関係が大切と考え、「医療と福祉を考える会」という連携の会を通して、意見を言い合える場を作っています。医師会、歯科医師会、薬剤師会、訪問看護、ケアマネジャー、地域包括支援センター、区保健福祉センターなど、多くのメンバーが活発に講演、会議などで親睦を深めています。



〔高津区在宅療養調整医師〕
染谷貴志医師



川崎区の在宅医療を推進！

若い世代の流入と同時に急速な高齢化が進む川崎区では、行き届いた医療・看護・介護・福祉・生活支援サービスのある最幸の街づくりをテーマに、携わる多職種の方々と「推進協議会」を通して連携を深め、さらに地域住民の方々と一緒に考える「実際に体験できる在宅療養ワークショップ」を開催してまいりました。

活発な意見交換の内容は冊子にまとめられ、啓発活動につなげております。みんなで最幸の街づくりを実現しましょう。



〔川崎区在宅療養調整医師〕
渡邊嘉行医師



在宅医療サポートセンターってなあに?!

川崎市の在宅医療の推進にあたって、2014年4月に開設されました。この在宅医療情報誌の作成や出前講座の実施など、皆様への普及啓発を進めています。また、ケアマネジャー、地域包括支援センター、区保健福祉センター等の相談機関からの医療的な相談窓口です。

さらに、医療や介護の様々な専門職の方々が、スムーズに連携を進められるような仕組みづくりを進めています。

在宅医療サポートセンターの運営は、川崎市看護協会が川崎市から委託を受けて、進めています。

お問い合わせ TEL 044-711-3995

FAX 044-711-5103

コーディネーター：須藤みちよ



こんにちは! ケアマネジャーです!



川崎市介護支援
専門員連絡会
出口智子

はじめまして! 皆さま、「ケアマネジャー」って言葉をお聞きになったことはありますか? ケアマネジャーは正式名称を「介護支援専門員」と言います。書いて字のごとく「介護」を「支援」する「専門家」の事です。私たちケアマネジャーは、介護が必要となった方や、そのご家族に寄り添って、自分

らしい生活を継続すること、また、少しでも介護が必要な状態を軽減したり、悪化させないことを目指して、市民の皆さまが安心して暮らしていけるように支援しています。



健康情報

口から食べることの大切さ



食べることは体力の維持や病気になりにくくするためだけではなく、私たちが生きていく上での大きな楽しみのひとつです。口から食べることで五感の刺激、食べる事を通じて家族等とコミュニケーションをとったりする触れ合いも、脳の働きを高め、生きる喜びへとつながります。

口から食べると
なぜいいの？

- ★口から食べ、栄養が吸収される事で、胃腸の粘膜の免疫力が高められ、感染防止につながります。
- ★だ液の分泌をうながし、口腔内衛生も保たれます。



口腔ケアの大切さ



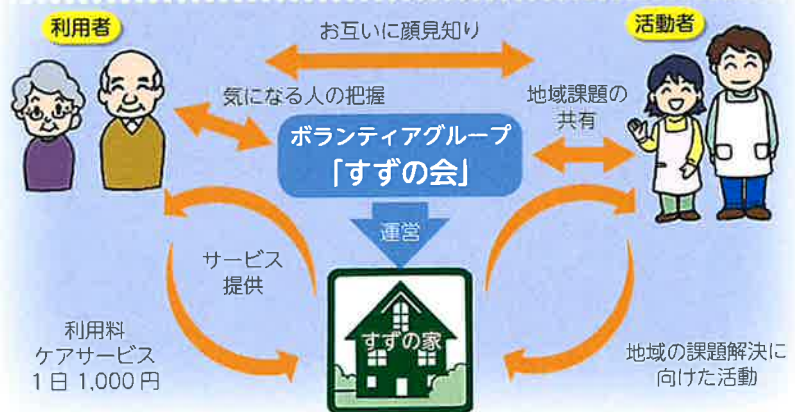
誰でも食後は口の中が汚れますが、口唇や舌の動きが悪かったり、感覚の低下があったりすると汚れがひどくなります。放置しておくと細菌が繁殖して歯や歯茎に歯垢が付き、粘膜は炎症をおこしていきます。口臭がして、食物の味が悪くなり、いつも口の中が粘りついて不快な気分になります。意識障害や嚥下障害で口から食べられない場合を含め、どんな状態にあっても「口腔ケア」を忘れないようにしましょう。[川崎市歯科医師会]

地域の支え合い助け合いの活動紹介

宮前区野川地区を対象に、集いの場として、月2回のいこいの家でのミニデイ、個人宅など30か所を超えるご近所サークル「ダイヤモンドクラブ」での茶話会等を行っています。

また、介護情報誌『タッチ』の発行や、地域での見守りを行うために、マップづくりに取り組んでいます。さらに、昨年4月から、虚弱な高齢者を対象に空き家を活用して日中を過ごしていただく「すずの家」をオープン。

ボランティアグループ「すずの会」(すずの家の取り組み)



代表の鈴木さんからのメッセージ

PTA 仲間と、介護経験を地域で活かし「ちょっと困った時、気軽に鈴を鳴らしてください。」という意味で、「すずの会」を立ち上げました。当事者の困りごとを生活者の視点で解決することをめざしています。



■在宅医療市民シンポジウム「最期まで自分らしく暮らすために」

【日時】平成27年10月25日(日) 14:00～16:30

【場所】川崎市総合福祉センター(エポックなから7階大会議室)(武蔵中原駅下車徒歩1分)

国立長寿医療研究センターの三浦久幸氏の講演、市内医療・介護従事者によるパネルディスカッションを予定しています。詳しくは、9月1日発行の「市政だより」や案内チラシを確認の上、表面記載の川崎市看護協会まで、電話 044-711-3995 又はFAX 044-711-5103にて、お申込みください。(申込先着順 180名)



編集：川崎市在宅療養推進協議会
発行：川崎市在宅医療サポートセンター
[公益社団法人 川崎市看護協会]
〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
和田ビル3階
TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

あんしん

在宅医療を受けるには？

元気に過ごしていても、急な病気や障害で体調が悪くなることがあります。そんな時に相談できる人はいますか？あなたの健康状態を知り、相談にのってくれる「かかりつけ医」等とつながっておくと慌てず、適切なアドバイスを受けることが可能です。

通院が困難になっても、『住み慣れた場所で、自分らしく生きる』ことを希望される方は、「在宅医療」を利用することができます。

在宅医療、どんな人が受けられる？

自宅で療養
している患者

寝たきり・
準寝たきりで
通院困難

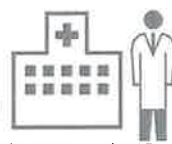
医師の配置が
義務づけられていない
施設の入所者など

訪問距離は原則 16Km 圏内

通院が可能



16Km 圏外



※通院が困難な人が前提となります。

在宅医療を受けてみたい…上手な相談のコツ

POINT
1

最初はうまく相談できないものです。まわりの人に聞いたり、本などで情報収集してみましょう。

POINT
2

最期をどのように迎えたいか、自分の意思を明確にしておきましょう。また、ご家族やまわりの人としっかり話し合っておきましょう。

POINT
3

聞きたいことを意識して、これまでの経過をメモなどに整理しながら、困っている事、不安な事を具体的に、ていねいに伝えましょう。

POINT
4

ひとりで悩んだり、心配ごとがある時は、身近な専門スタッフなどに相談しましょう。

どこに？だれに？相談する？

お近くの
// 専門スタッフへ //



◆かかりつけ医

ふだん自分がかかりつけていて、何でも気軽に相談できる医師で、自宅で療養しようと考えている際にも、訪問診療等につないでもらえます。



◆地域包括支援センター

住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、複数の専門職が、高齢者の福祉・医療・介護などの生活全般の相談に、総合的に応じてくれます。



◆ケアマネジャー

自宅でどのような療養生活を送るのか、具体的な計画を立てて、介護サービス全般の調整をしてくれます。



◆病院の相談室

退院が決まって、不安があるときなどに、相談員が医師と相談しながら退院の準備をしてくれます。

※自宅での療養生活が不安になったときには、訪問看護ステーションにも相談できます。

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるにはーある事例を通して①ー

80歳代のご夫婦二人暮らしで、夫の勇さんは、以前から肺気腫を患っており、呼吸が苦しくな
って、病院に入院。退院後も自宅での生活を続けたい意向であったが、入院中、足腰も弱り、酸素療
法を続ける必要があり、退院を1週間後に控え、妻の和子さんも体調が優れず、不安を抱えていた。

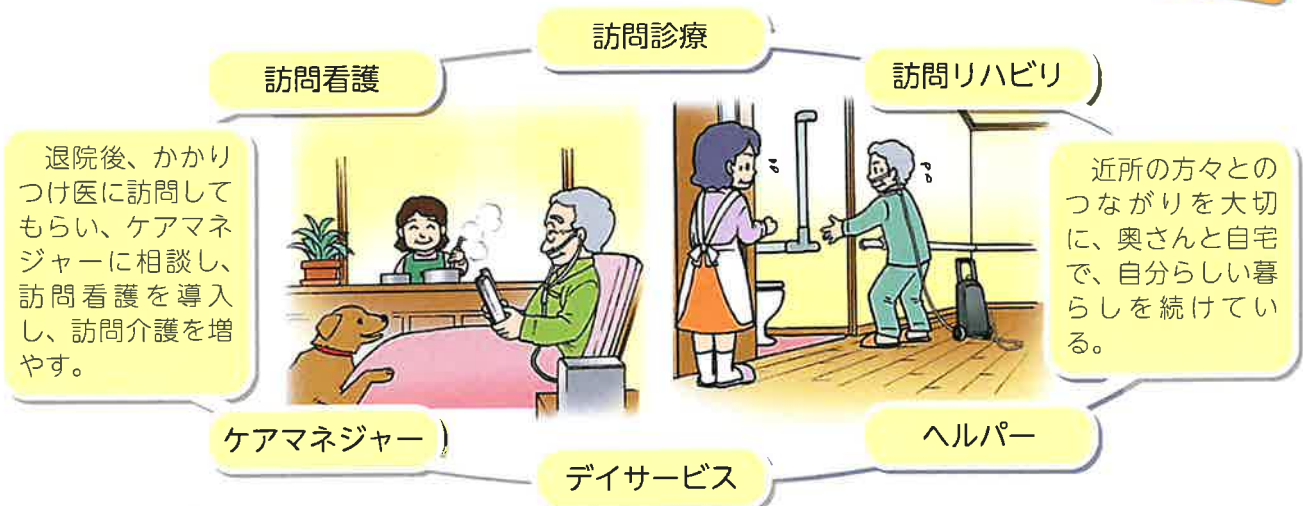
【病院の相談室からのワンポイントアドバイス】



- ①退院後の医療機関への受診が難しければ、医師に自宅に来てもらうこともできる。
- ②在宅酸素療法などの管理についても、訪問看護師が対応することができる。
- ③奥さんの介護負担を軽くするため、介護サービスを見直すことが考えられる。

困ったり、悩んだら、
お近くの専門スタッ
フ(P7)に相談してみ
ましょう。

【在宅療養生活を支えるサポート体制～専門スタッフとの相談を経て～】



＜一週間のサービス＞

月	火	水	木	金	土	日
訪問看護	デイサービス	ヘルパー	訪問診療(2回/月)	デイサービス	訪問リハビリ	

【在宅医療に関する費用】 (平成28年1月末日現在。診療報酬の改定により、金額が変わることがあります。)

在宅医療には、患者さんからの依頼があった際に、医師が自宅に不定期に訪問する「往診」と、通院が困難な患者さんに、医師が定期的・計画的に自宅に訪問する「訪問診療」があります。ここでは、一般的なケースの自己負担額をご紹介します。

例 自宅で介護サービスを受けており、日中、急な発熱で医師に往診を依頼したときの料金(1回)

基本料金
この他に、検査・処置・注射・薬などの費用がかかります。

往診料(1回) 7,200円

- 3割負担の場合 … 2,160円
- 1割負担の場合 … 720円



診療所が24時間体制で訪問診療を行っている機能強化型在宅療養支援診療所の場合の金額を掲載しています。(診療所の形態により金額が異なります。)

例 がんなどの病気で入院、退院後、自宅に戻り、月2回、訪問診療を受けた場合の1カ月の料金

基本料金
この他に、検査・処置・注射・薬などの費用がかかります。

在宅患者訪問診療料(1回) 8,300円
*端数処理をしています。

在宅時医学総合管理料(月1回) 46,000円

= 62,600円

- 3割負担の場合 … 18,780円
- 1割負担の場合 … 6,260円

※この計算は、院外処方せん交付の場合です。※自宅か施設かによっても金額が異なることがあります。

川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

宮前区の在宅医療を推進！

宮前区医師会では「医療なき介護はあり得ない、生活支援を考えない医療もあり得ない」との問題意識から、生活を支える医療を目指した活動を推進し取り組んでいます。地域包括ケアシステムの最大の弱点である生活支援について、医療、介護、福祉を組み合わせた地域包括ケアを多職種で行なうために、ICTを導入し、行政のビッグデータの活用も視野に入れて、自宅で病院と同等に、患者さんに対応する宮前モデルを構築していきますのでご期待ください。



〔宮前区在宅療養調整医師〕
行形毅医師



幸区の在宅医療を推進！

幸区では在宅医療に関する多職種からなる勉強会がいくつかあります。代表的なものは①ネットワーク・これ幸会、②川崎南部摂食嚥下・栄養研究会、③川崎呼吸ケア研究会、④川崎南部緩和ケアフォーラムです。市民公開講座や研修会等を開催しており、在宅医療のシステムを前進させる取り組みをしています。最近のホットなトピックスとしては、一般開業医が訪問診療に携わっても、休日・夜間等の負担を引き受けて下さると、川崎幸クリニック院長の杉山孝博先生から提案された事です。



〔幸区在宅療養調整医師〕
中岡康医師



こんにちは！地域包括支援センターです！



鷺ヶ峯地域包括支援センター
常盤秀樹

あなたの町の高齢者とその家族に関する身近な相談窓口として設置された公的な相談機関です。身近な介護予防から在宅医療まで、どのようなご相談でも、まずはお気軽にお問合せください。

あわせて、健康維持と介護予防を目的とした様々な取り組み、認知症を正しく知ってもらうための講座の開催、退院時の医療と介護の連携など、自治会や民生委員、関係機関等とも手を携えながら「やさしい町」づくりにも取り組んでいます。

担当の地域包括支援センターがご不明な方は、お住まいの区役所高齢・障害課へご確認ください。

医療ソーシャルワーカーをご存知ですか？



神奈川県医療社会事業協会
上：小泉嘉子
下：菊池薫

病気やけがをすると、治療の事のみならず医療費、介護、仕事、家族の事など様々な心配事が生じます。

医療ソーシャルワーカーは、患者さんやご家族の不安をできるだけ軽減し、安心して治療に専念できるよう、医師や看護師などの医療スタッフと一緒に問題解決への援助をする社会福祉の専門職です。そして、患者さんにご家族が安心して生活ができるように地域と医療機関を繋ぐ役割を担っています。「どうしたらよいのだろう」と悩んだ時は私たち医療ソーシャルワーカーへご相談ください。

健康情報

お薬の飲み方

お薬には錠剤・カプセル・粉末・水剤などがあります。薬の作用によって、空腹時・食後・時間で・症状が出たときだけ飲む薬などに分けられます。多めの水で服用するというのが基本です。水分を制限されている方や、飲み込みがうまくできない方はどうしますか？



錠剤をオブラートで包みスプーンにのせ水をくぐらせると喉の奥につると飲むことができる。



紙コップをU字にカットして下を向いて飲むと楽。ゼリーやとろみなども好みによって使える。

また、お薬カレンダーにセットされた1包みの薬は袋オブラートで飲むことをお勧めします。三角の袋状のオブラートは多くの薬を1度に飲むことができます。

お薬の保存法

保存法としては、①お子さんの手の届かないところで、②高温多湿は避けて涼しく乾燥した状態で保管し、③直射日光は避け（乾燥剤入り海苔の缶とかが良い）、④外用薬（軟膏・シップ・目薬・座薬・貼り薬・吸入薬）などは使用期限を確認し、開封後はできるだけ早めに使用しましょう。

*お薬の相談は地元根差した かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師まで（川崎市薬剤師会）

地域の支え合い助け合いの活動紹介

民生委員児童委員は地域のサポーター

民生委員は、高齢者・障害者・子育て中の家庭、生活困窮家庭など生活のことで悩みを持っている方の気軽な相談窓口です。市役所や関係機関のパイプ役として活動し、児童に関わる問題を担当する児童委員も兼ねています。厚生労働大臣の委嘱により活動しています。

日々の活動

●生活の相談



個人の秘密を守る

●関係機関につなげる



行政等と住民のパイプ役

●研修会



活動のヒント知識の習得

川崎市民生委員児童委員協議会 副会長 楢林さんからのメッセージ

市内には、約1,500人の民生委員児童委員たちが、福祉に関する幅広い活動をしています。「何でも相談にのってくれて助かる」という言葉をかけられると少しでも役立っている感じがして嬉しいです。皆さん、気軽に相談してください。



【幸区御幸西第一地区民生委員児童委員協議会の活動から】

虚弱な高齢の方などの集いの場としての「ひまわりの会」や、子育て中のお母さんが子どもを遊ばせながら、おしゃべりをしたり、子育ての悩みを相談する「子育てサロン バンビひろば」など、地域の皆さんの交流の場づくりを民生委員児童委員がサポートしています。また、多世代交流の場として、「塚越の陽だまり」の運営を支援しています。



編集：川崎市在宅療養推進協議会

発行：川崎市在宅医療サポートセンター

[公益社団法人 川崎市看護協会]

〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
和田ビル3階

TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社



体の不調や病気について、かかりつけ医に相談しましょう!

今までできていたことがスムーズにできなくなった、体を動かすことがつらくなった、忘れっぽくなったなど、年齢を重ねてくると、「年のせいかな?」と誰でも不安になります。

特に、高齢者は、いくつかの病気をあわせ持っている場合が多いので、さまざまな症状があらわれやすく、さらに大きな不安につながります。ふだんから自分がかかりつけていて、何でも相談できる医師に、病状や治療法に関する心配事は相談しましょう。

御自身や家族で気になることは? -たとえば、..-

筋力が衰えてきた
転びやすくなった



ロコモティブシンドローム(運動器障害)や脱水が原因かもしれません。

くりかえし同じことを聞く、
道に迷うことなどが多くなった



体調が悪くなり一時的なものもありますが、徐々に進む場合は認知症の可能性もあります。

かんんだり、飲み込んだりすることが
つらくなり、食べる量が減ってきた



食事が十分にとれなくなり低栄養になると、免疫力が落ち、感染症や様々な病気の原因になります。

かかりつけ医を探すポイント

- 話をじっくり、聞いてくれる。
- これまでにかかった病気、身体状態、生活状況、家族関係、家族の健康状態などから総合的に判断し、適切なアドバイスをしてくれる。
- 病気や治療法、薬について、わかりやすく説明してくれる。
- 精密検査や入院が必要なときは、適切な病院や専門医を紹介してくれる。

正しい相談の仕方は?

下図のポイントを参考に、相談したい内容はメモしておき、持参しましょう! 受診するときは、診察しやすい服装で、お薬手帳も忘れずに!!

どんな症状が
どんなふうに

いつから

どんな
きっかけ



どのくらい
続いているか

既往歴、
飲んでいる薬は

困っていること、
不安なことは

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるには - 認知症の事例を通して -

80代の女性ヨシさん、1人暮らし。娘は県外に住み月2回来訪。鍋を焦がしたり、血圧の薬を飲み忘れが増えて来ていた。室内で転倒し大腿部頸部骨折で入院手術。入院中に認知症の診断を受ける。本人・家族は退院後も自宅での生活を続けたい意向で、介護保険申請。ケアマネジャーを頼んで退院となる。

【地域包括支援センターからのアドバイス】



- ①退院後の生活について、本人・家族はケアマネジャーなどの専門職とよく話し合うことが大切。
- ②自宅での生活が安定したら、生活の質（QOL）を高めるため、食事会などの地域交流の場や地域の見守りなどの利用も検討してみましょう。
- ③地域包括支援センターでは、介護等生活全般の相談に応じています。お気軽にご相談ください。

【在宅療養生活を支えるサポート体制～専門スタッフとの相談を経て～】

<退院直後の一週間のサービス・スケジュール>

月	火	水	木	金	土	日
ヘルパー 訪問看護	ヘルパー 訪問リハビリ	ヘルパー	娘来訪 訪問診療(2回/月)	ヘルパー 訪問看護	ヘルパー 訪問リハビリ	ヘルパー

ヨシさんの気持ちを大事にしなが、生活環境を整えるために、様々なサービスを導入した。内服もできるようになり認知症の症状が安定する。リハビリにより杖を使って室内は動けるようになり、排泄はベッド横のポータブルトイレから自力でトイレまで行けるようになる。生活面では、ヘルパーさんと一緒に食事準備や身支度ができるようになり、約3か月後、リハビリを終了し、地域の食事会などにも積極的に参加し、いきいきと暮らしている。

<現在のサービス・支援>



認知症の場合に使える主な制度・サービスなど*

通 小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、利用者の状態に応じて、訪問や泊まりを組み合わせたサービスを行います。訪問看護と組み合わせた「看護小規模多機能型居宅介護」もあります。

認知症対応型通所介護(デイサービス)

認知症高齢者を対象に、日帰り介護施設において、入浴・食事等のサービスや機能訓練等を行います。

暮らす 認知症高齢者グループホーム

比較的安定した認知症高齢者が少人数で共同生活を送りながら、食事・入浴等の介護や機能訓練等を行います。

相談する 認知症疾患医療センター

認知症疾患に関して、専門医療相談、鑑別診断とそれに基づく初期対応等を行っています。(日本医科大学武蔵小杉病院、聖マリアンナ医科大学病院)

認知症コールセンター(サポートほっと)

認知症高齢者の介護家族の悩みや相談に応じ、認知症に対する地域ぐるみの理解を深めるため、介護経験のある家族会がピアカウンセリングを行っています。(TEL.0570-0-40104)

訪問 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通じた定期巡回や必要に応じた随時訪問により、訪問介護や訪問看護を行います。

*詳細は、各区役所 高齢・障害課などにございます「高齢者福祉のしおり」をご参照ください。

川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

多摩区の在宅医療を推進！

多摩区医師会では多摩区の在宅療養多職種連携協働チーム「チーム・たま」を支援しています。課題はいくつもあるものの、今年の3月までに市民公開講座を3回開催。それぞれのテーマで講演をいただき毎回400名程の参加をいただきました。第4回は平成28年10月28日(金)の予定です。「泣いて生まれ笑って最期を迎える」為に、「住んでよかった多摩」と言われるように頑張っています。

川崎市の皆さま、『住んでよかった川崎』にしましょう。皆で大きなチームを組みましょう。

〔多摩区在宅療養調整医師〕
中村 健 医師



中原区の在宅医療を推進！

一人で通院は無理、家では何とか伝い歩き、ベッドからの自力起座は困難、飲食料を自力で口まで運べない、排泄はおむつ、家族介護の手が足りない、昼間は独居、夜中のおむつの世話、痛みや大声発生で起こされ家族は限界！！こんな時、ご相談下さい。今ですよ！

中原区在宅療養推進協議会では医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ヘルパー(24時間対応を含む)、地域包括支援センター、ケアマネジャー等々の多職種が在宅患者様のために話し合っています。

〔中原区在宅療養調整医師〕
児玉 文雄 医師



こんにちは！訪問看護師です！



川崎市訪問看護
ステーション
連絡協議会
峰岸としゑ

今、川崎市には60以上の訪問看護ステーションがあり、看護の必要な方[赤ちゃんから高齢者まで]のご自宅に訪問して、医療的処置(点滴やカテーテル、たん吸引、床ずれ予防等)や病状の観察、リハビリテーション、認知症のケア、ご自宅での看取り等をサポート！！24時間・365日、必要時に連絡がとれ、訪問対応するところが多く、更に増えています。

ご本人・ご家族のご相談にのり、安心の在宅療養生活を支えます。体調が不安・医療処置がある…等どうぞ、ご相談、ご活用ください。

在宅歯科医療地域連携室をご存知ですか？



川崎市歯科
医師会
地域医療部委員
大亀泰久

ご自宅で歯の治療が受けられます。自宅で療養されている方、施設に入所されている方で、歯科医院に通院できない方は、是非、ご相談下さい。

お口は全身への入り口。『健口づくり』は、健康づくり。誤嚥性肺炎は、口腔ケアで予防が出来ます。歯や入れ歯の問題を解決し、より快適に食べられることで、健康維持に取り組み、より満足が得られる生活をサポート致します。

【お問合せ】 ☎0120-390-418(サンキューよい歯)

又はTEL.044-211-5058

【受付】 月～金曜は午前9時～16時 土曜は9時～12時

美味しく、楽しく、安全に食べましょう!!

身体は栄養素でできています。その栄養素は食べ物を食べることによって身体に取り入れられ、元気に動けます。お口から食べ、よく噛んで、飲み込めることが大切です。

栄養バランスに加え、味付け・食感を十分に味わいながら、誤嚥しないように工夫しましょう。

飲み込みやすくするポイント

- (口の中でばらけずに、スムーズにのどを通る工夫)
- ★適度な水分を含ませる<パンは牛乳に浸す>
- ★ゼラチンで固めてツルンとさせる
- ★ひき肉料理・煮物など、とろみをつけてばらけるのを防ぐ

食べる時に大切なこと

- ★食卓を整え、食べることに集中できるようにする
- ★あごが上がらない姿勢を保つ
- ★飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる
- ★口の中に食べ物がある時には水分は口にしない
- ★ゆっくりしたペースで食べる



少量しか食べられない時の工夫

- ★食事は3回にこだわらず、回数を増やして
 - ★水の代わりに牛乳で!(1/3~1/2を牛乳に)
- <栄養価UP>ご飯・雑炊・みそ汁・ポタージュ



NG

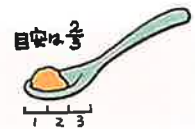


<<工夫が必要な食感>>

- サラサラ … むせやすい(水・お茶)
- ポロポロ … ばらけやすい(ひき肉)
- ペラペラ … はりつきやすい(のり)
- パサパサ … ぱさつきやすい(食パン)

<<スプーンの大きさと量>>

- ・スプーンは横幅が口の幅の半分位
- ・のせる量はスプーンの 2/3 程度



美味しいのが一番のごちそうです。好みの食品・味付けで! 食事についてはお近くの栄養士(受診している病院や施設、区役所地域支援担当)に気軽に相談して下さい。 [川崎市栄養士会]

地域の支え合い助け合いの活動紹介

川崎市認知症ネットワークは、「サポート活動」「啓発」「連携」を柱に活動しています。“認知症はみんな(自分の)の問題!”と多くのボランティアグループ、家族会などで、「街の見守り活動」に取り組んでいます。「SOS劇団」による認知症を理解してもらうための啓発や若年認知症の方・男性や娘介護者の方々の支援、地域の見守りサロン等の活動に取り組み、認知症の方と家族の『心の悩み』に寄り添う支援を行っています。「サポートほっと」は専門家、介護経験者が電話・面談で相談に応じ、認知症コールセンターとして市から受託しています。(P2 参照)

川崎市認知症ネットワーク 代表の柿沼さんからのメッセージ

親の介護がきっかけとなり、約30年前に「認知症の家族の会」を立ち上げ、地域住民を巻き込んで平成8年に全市のネットワークとなりました。「自分だけで頑張り過ぎず、SOSをどうぞ出して下さい!」認知症が進んでも地域で支えられる町づくりをめざしています。

「川崎市認知症ネットワーク」 主な活動・取り組み



■在宅医療市民シンポジウム「住み慣れた地域で暮らし続けるために」

【日時】平成28年10月16日(日)14:00~16:00
 【場所】川崎市総合福祉センター(エポックなか) 終了 会談室(武蔵中原駅下車徒歩1分)
 基調講演、パネルディスカッションを予定しています。詳しくは、9月1日号の「市政だより」や案内チラシを確認の上、表面記載の川崎市看護協会まで、電話 044-711-3995 又はFAX 044-711-5103にて、お申込み下さい(申込先着順180名)。



編集：川崎市在宅療養推進協議会
発行：川崎市在宅医療サポートセンター
[公益社団法人 川崎市看護協会]
〒211-0067 川崎市中区今井上町1番34号
和田ビル3階
TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

あ ん し ん

退院後、在宅医療を受けながら暮らすために!

病院から退院が決まったとき、住み慣れた自宅などへ戻れるか不安を感じたことはありませんか?更に点滴や医療機器を使用した治療が必要となると、本当に家に帰れるのだろうか?と心配になることもあるでしょう。退院後も安心して療養し続けることができるよう、相談窓口や相談のポイントをお伝えします。

病院から家に帰るときに、どうしたら良いか?

飲み込みが難しく、
食事が食べられない…



点滴

たんを自力で
出せなくなった…



吸引

寝たきりで、
床ずれができてしまった…



傷の処置

点滴や胃ろう・吸引・傷等(医療的ケア)があっても在宅で対応可能です!
退院前に医療処置や介護方法をご本人・ご家族に看護師がお教えます。

病院から家に帰るときに、誰に相談していますか?

病院の相談室・地域包括支援センター・ケアマネジャー・地域のかかりつけ医等が相談にのり、内容によって適切な相談窓口をご案内しています。

上手な 相談のコツ

- ① 現在の病状や今後どのような経過になるか、注意すること等を医師から聞きましょう。
- ② 本人・家族の思いを話し合い、医師や看護師等に伝えましょう。
- ③ 余裕を持って早めに相談しましょう。
- ④ 一人で悩んだり抱え込まないようにしましょう。

医療的ケアに対応の在宅サービス

訪問診療、訪問看護、看護職のいる通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)、訪問入浴、定期巡回・随時対応型訪問看護看護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、ショートステイ 等
*ご本人の状態や事業所の状況によっては利用できない場合もあります。各事業所にご相談ください。

自宅に帰るための準備をする場

- ① 回復期リハビリテーション病床
- ② 地域包括ケア病床
- ③ 介護老人保健施設 等

介護を受けながら暮らす(自宅以外)

- ① 特別養護老人ホーム
- ② 有料老人ホーム
- ③ サービス付高齢者住宅 等

*それぞれの種別ごとに入院・入所条件等があります。詳しくは相談窓口でお尋ねください。

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるには - 脳血管疾患の事例を通して -

70代の男性Aさんは1人暮らし。脳出血の後遺症で左半身麻痺と飲み込みの障害が残った。リハビリ後、室内では杖歩行、きざみ食が可能となり一人暮らしを続けていた。再度、救急病院へ肺炎で入院。もとの低栄養に加え、長期間のベッド上の生活で床ずれが発生。栄養改善のための胃ろうを造った。退院後、娘家族と同居の上、自宅療養の意向を確認。娘はパートの継続を希望、退院前に話し合いを行った。

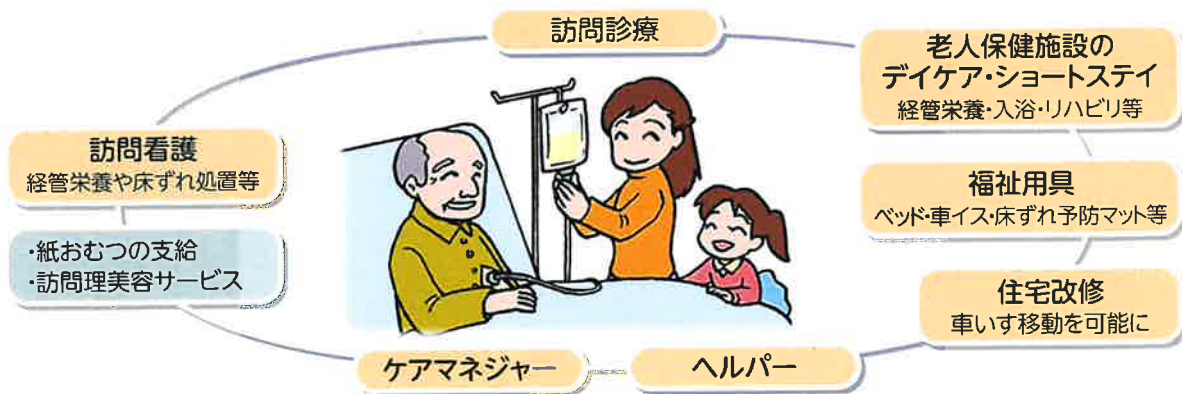
【病院の相談室からのアドバイス】



病院の相談室には医療ソーシャルワーカーや看護師等の相談員がいて、退院後の生活について相談できます。

- ①病状を主治医に確認し、退院後の生活をイメージして日常生活の仕方を考えてみましょう。
- ②退院後も必要となる医療処置や介護方法について学びましょう。
- ③介護認定のある方はケアマネジャーと相談し、必要な医療機器や介護サービスを整えましょう。

【在宅療養生活を支えるサポート体制～専門スタッフとの相談を経て～】



＜一週間のサービス＞2か月に1回、老人保健施設のショートステイを利用

月	火	水	木	金	土	日
訪問看護	老人保健施設	訪問看護	老人保健施設	訪問診療(2回/月)	老人保健施設	ヘルパー
ヘルパー	デイケア	ヘルパー	デイケア	—	デイケア	—

在宅での暮らしを支える福祉用具・住宅改修などの主な制度・サービス

福祉用具

- ・歩行器・歩行補助つえ
- ・手すり・スロープ(取付工事不要の物)
- ・車いす・特殊寝台・床ずれ防止用具等
(原則として要介護2以上の方が給付対象)
- ・特定福祉用具：ポータブルトイレ・特殊尿器
入浴補助用具(シャワーチェア・滑り止め
マット・バスボード・浴槽の手すり)等

住宅改修

- ・手すりの取り付け
- ・段差の解消
- ・引き戸等への扉の取り換え
- ・洋式便器等への便器の取り換え

高齢者在宅生活支援

- ・紙おむつの支給
- ・寝具乾燥
- ・自動消火器・電磁調理器の給付
- ・緊急通報システム事業
- ・あんしん見守り一時入院等事業
- ・高齢者等短期入所ベッド確保事業
- ・訪問理美容サービス事業
- ・ふれあい収集 等

在宅でのリハビリテーション

- ・理学療法士等による訪問リハビリテーション
- ・デイケア(老人保健施設や医療機関での理学療法士等による通所リハビリテーション)
- ・ショートステイでのリハビリテーション

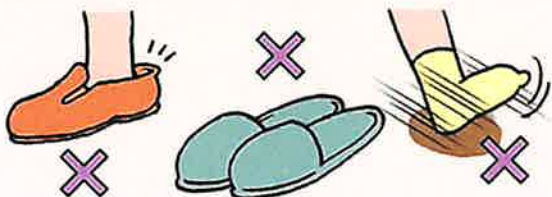
*詳細は、各区高齢・障害課などにございます「高齢者福祉のしおり」をご覧ください。

転倒予防!! 転ばない環境と身体づくり

転倒がきっかけで、骨折・長期療養が必要となり、その後の生活に大きな影響が出てしまいがちです。転倒を予防するには、人任せではなく、自分で元気な時から普段の生活の中で準備しましょう。

転倒の原因

- ① 身体的要因 (加齢による変化等)
- ② 環境的要因 (住居環境等)
- ③ 精神的要因 (そのときの気分)



転倒リスクのチェック

みなさんは以下の質問に該当する項目がいくつありますか？

- 過去1年間に転倒したことがある
- 歩くのが遅くなった
- 姿勢が悪く (背中が丸く) なった
- 歩くのに杖を使っている
- 毎日6種類以上の薬を服用している



3つ以上あてはまる方は転倒のリスクが高い方といえます

転ばない身体づくりのポイント

- ① 姿勢を正しく
- ② 筋力トレーニングをしましょう
- ③ トレーニングは継続しましょう
- ④ こまめに運動しましょう
- ⑤ 無理をせずご自分の状況に合わせ、先ずは自分に合った運動から始めましょう



「運動はしなきゃ」とは思っているけど億劫であきらめてしまっはいませんか？「手軽に」「どこでも」始められることが大切！継続して行う事で効果を高めることが期待できます。運動習慣を身につけ、転倒による二次的障害を予防し、いつまでも生き生きと生活していきましょう！

[神奈川県理学療法士会]

地域の支え合い助け合いの活動紹介

かわさき七和会 (七区の和の意) は、平成9年(1997年)に発足しました。

脳血管障害等で人生の途中から障害をもった本人と家族・ボランティアの集まりです。重要な活動の一つとして、隔月で麻生区のリハビリ総合病院で「同病者や家族の方への受け止めや相談に」ピアカウンセリングを実施しています。そして、新年会を始め、花見会・バス旅行・講演会・スポーツ交流会・作品展等を行っています。また、各区では、カラオケ・コーラス・手話コーラス・書道・リハビリ体操・絵手紙・ゲートゴルフ・ハーモニカ・昼食会・茶話会・一泊バス旅行等、それぞれ特徴を持って活動しています。

「かわさき七和会」



バス旅行(山中湖)の写真

かわさき七和会 会長 大島さんからのメッセージ

高齢社会となりました。障害者だけでなく、高齢者の方々もご入会ください。認知症予防にも役立ちます。皆さんと楽しく活動しております。「諦めていた旅行にも行けた」と喜びの声が寄せられています。



澤副会長

大島会長

編集：川崎市在宅療養推進協議会
 発行：川崎市在宅医療サポートセンター
 [公益社団法人 川崎市看護協会]
 〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
 和田ビル3階
 TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

自宅で療養中、予測しない体調変化があった時は？

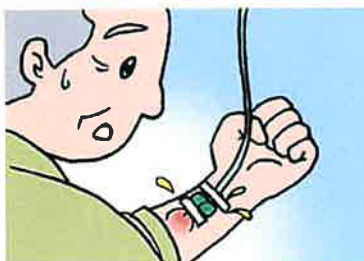
住み慣れた自宅で過ごしたいと退院してきたけれど・・・急な体調の変化等があったときに医師や看護師が自宅にいないことで、不安感が強くなったり、あわてることがあります。特に医療的ケアが必要な場合は、どう対応したらいいか、ふだんから備えておくことが必要になります。

医療的ケアでの困りごと、どうしたら良い？

点滴が漏れた時は・・・

吸引しても痰がとりきれないのか？
苦しそう・・・

床ずれが広がった・・・



医療的ケアに対応の在宅サービスがあります

訪問診療、訪問看護が利用できます。

- ・安心・安定した状態を保つために、必要に応じて訪問診療、訪問看護を利用できます。
- ・24時間・365日の対応をしている訪問看護や訪問介護の事業所があります。ケアマネジャーに確認してサービスを依頼しましょう。

ふだんから緊急時の対応を確認しておきましょう

- ・どこに連絡したらいいか、症状と対応についてかかりつけ医や訪問看護師と相談し、緊急連絡先を確認しておきましょう。
- ・病気の種類や状態によって対応はそれぞれ違います。日常的な症状と緊急対応が必要な症状の確認をしておきましょう。

緊急入院したときは、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーに報告をしましょう

退院したときに在宅療養を継続していくために重要です。

在宅療養調整医師からのアドバイス



ご自宅で点滴をされている時に、血管の外に漏れてしまって手が腫れてしまった、床ずれが広がってしまった、など、自宅でご家族が対応できない時にどうすればいいでしょう。

必ず病院に連れていかなければいけないか。患者さんの状況によってはそれがとても大変な時、ありますよね。

今は、訪問診療も以前に比べてぐっと身近なものになってきました。病院にいなくても、ご自宅で床ずれのケア、点滴の管理、在宅酸素などなど、様々な対応ができるようになってきています。

まずは、かかりつけの医師に相談をしてみましょう。その先生が往診、訪問診療をしてくれれば、それがもちろん一番スムーズです。もしその先生が往診をしていないとすれば、その先生に聞いて、信頼のおける訪問診療をしてくれる先生を紹介してもらいましょう。

遠慮することはありません。まずは、かかりつけの医師に勇気を持って聞いてみてください。

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるには - 困りごと事例を通して -

70代の女性 洋子さんは80代の夫・娘との3人暮らし。呼吸器疾患で次第に日常の生活動作が困難となり、現在、ほぼ全介助。在宅酸素療法と吸引が必要。自宅での生活を希望され、退院して3か月経過。平日の日中は娘が仕事の為、デイケア利用と共に訪問ヘルパーや訪問看護師が対応している。日曜日の朝、痰がからんでおり、家族がいつものように吸引しても、とりきれない様子で洋子さんの呼吸状態がスッキリせず、家族が困ってしまっ

【訪問看護師からのアドバイス】



- ①緊急時に対応してくれる24時間・365日の対応をしている地域のかかりつけ医や、訪問看護の事業所があります。定期的訪問だけでなく、平日の夜や土日・祭日にも電話連絡がつき必要に応じて訪問します。このサービスを使うためにはかかりつけ医・訪問看護ステーションに申込みが必要です。申込をされた方に緊急時の連絡先をお伝えします。
- ②かかりつけ医師や看護師の訪問時に、病状や症状から予測される体調変化について事前に確認しておきましょう。あわせて対処方法について聞いておくことで不安の軽減につながります。
- ③主治医の先生と連携・協働して、体調の安定・早期対応をサポートしていきます。

【在宅療養生活を支えるサポート体制】

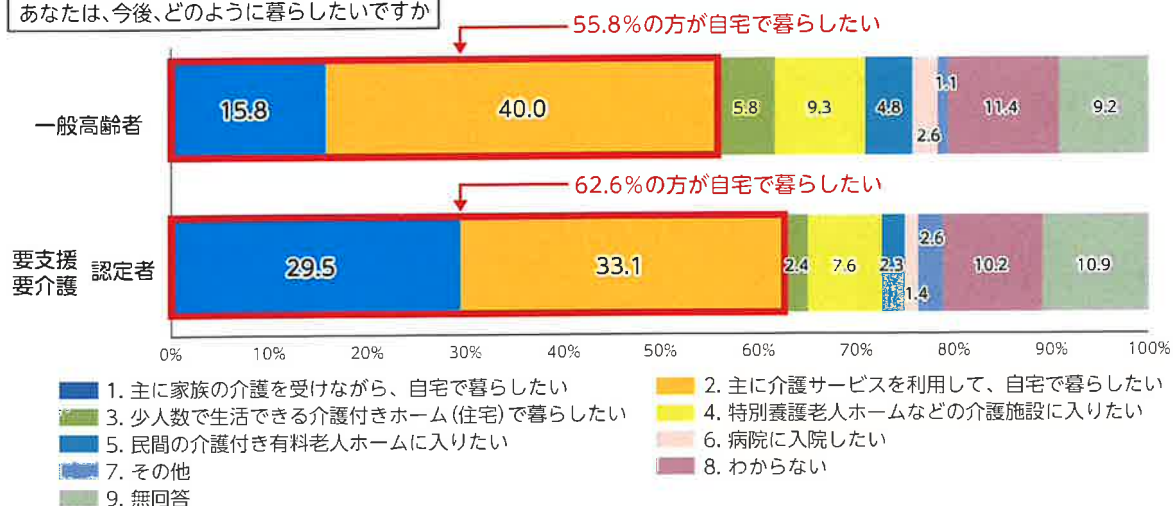


＜一週間のサービス＞2か月に1回、あんしん見守り一時入院等事業を利用

月	火	水	木	金	土	日
デイケア	訪問看護 ヘルパー	デイケア	訪問看護 ヘルパー	デイケア	訪問診療(2回/月)	

川崎市高齢者実態調査報告書(平成28年度)より編集 -在宅介護・医療に関するデータ-

あなたは、今後、どのように暮らしたいですか



川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

幸区の在宅医療を推進！

平成28年度は、幸区にある多職種からなる勉強会を継続・前進させています。代表的な取り組みとして①川崎南部摂食嚥下・栄養研究会としては川崎区・幸区が連携した市民公開講座1回開催、研修会6回開催。②ネットワークこれ幸としては幸区での市民公開講座1回開催、全体会議・研修会1回開催。これらの活動を行なうことにより介護に携わるすべての職種と横の連携を深め、地域完結型の食の問題からサルコペニアやフレイルの予防とリハビリテーション等の対策について学んでいます。



(幸区在宅療養調整医師)
中岡 康 医師

川崎区の在宅医療を推進！

川崎区在宅療養推進協議会では、地域の皆様への在宅療養の啓発を中心に活動を行っております。

今年度からは古川智洋・川崎区医師会長（川崎駅前クリニック）と宮原光興・川崎区在宅療養調整医師（悠翔会在宅クリニック川崎）を中心とした新体制になりました。各部署と連携しながら9月に開催される「だいし健康福祉まつり」を皮切りに、健康・在宅療養・摂食嚥下相談、また「健康フォーラム」やワークショップなどを企画いたします。

地域の皆様が最期まで穏やかに過ごされるような取り組みを続けてまいります。



(川崎区在宅療養調整医師)
宮原 光興 医師



川崎市地域包括ケアシステムポータルサイトの紹介

川崎市における地域包括ケアシステムに関する情報を幅広く発信するとともに、保健医療・介護・福祉等に関わる多様な主体の方々が情報の共有や意見交換を行いながら、地域包括ケアシステムの構築をしていくことを目的としています。ぜひ、アクセスしてみてください。

アクセス
方法

川崎市のホームページ



左のメニュー「よく利用される情報」にある「川崎市地域包括ケアシステムポータルサイト」をクリック



「笑い」でストレス発散！ 免疫力アップ！ — “笑顔” で心と身体の健康を保ちましょう —



皆さんのストレス対処法にはどのようなものがありますでしょうか？

今回は、「笑い」によるストレス発散が免疫学的にどのような効果を生むと言われているかをご紹介します。

① NK細胞が増加する。

(日本 伊丹仁朗医師の報告)

NK細胞 【ナチュラルキラー細胞】

がん細胞やウイルスなどを攻撃するリンパ球の一種

② コルチゾールが低下する。

結果的にNK細胞が増加し免疫力がアップする。

コルチゾール 【副腎皮質ホルモン】

ストレスによって増加し、NK細胞を減少させる

③ IgAが増加する。(アメリカ ディロン博士の報告)

IgA【免疫グロブリンA】

免疫を担当する物質の一種。代表的なものとして消化管免疫防御系、気道免疫防御系、および鼻腔免疫防御系が知られている

このように、「笑い」がストレスを発散するだけでなく、「免疫力をアップさせる」という研究や論文が国内外で報告されています。皆さんも介護や日常生活でたまったストレスをご友人と談笑したり、お笑い番組やコメディ映画などを鑑賞し「笑う」ことで発散し、免疫力をアップさせてはいかがでしょうか。



[川崎市病院協会]

地域の支え合い助け合いの活動紹介

市営有馬第二団地(宮前区)は、昭和45年から入居が始まった公営住宅です。高齢化が急速に進むなか、平成23年から、自治会会長、老人会会長、民生委員、区役所、地域包括支援センター等が連携し、「ネットワーク会議」で地域の見守り体制づくりを始めました。活動の第一歩は住民の意識改革のために見守りポスターを作成し周知しました。我が団地に必要な活動は何かと常に話合っています。「健康元気度チェック」は、薬局やクリニックの協力も得て好評です。1人暮らしの方を対象に食事をしながらの交流会「にこにこサロン」を毎月開催。また、緊急時に家族の連絡先がわからず困った経験から「緊急連絡カード」を全戸配布するなど見守りの「わ」も広がりつつあります。

有馬第三団地の見守り・支え合い活動



有馬第二団地自治会 会長 八木下さんからのメッセージ

「緑と花いっぱい明るい団地」を掲げています。高齢化が進む当団地ですが、自治会及び会員の皆様と力を合わせて、安心して日々が過ごせる活動をめざしています。

川崎市在宅医療市民シンポジウム「最期まで住み慣れた地域で暮らし続けるために」

【日 時】平成29年11月26日(日)14:00～16:00 **終了**
 【場 所】川崎市医師会館 3階ホール(武蔵小杉駅 徒歩10分)
 基調講演(上野千鶴子氏)とシンポジウムを予定しております。

詳しくは10/1号の「市政だより」や案内チラシを確認の上、表面記載の川崎市看護協会までお申し込みください。(申込先着順300名)

編集：川崎市在宅療養推進協議会
発行：川崎市在宅医療サポートセンター
[公益社団法人 川崎市看護協会]
〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
和田ビル3階
TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

あんしん

わが家で「看取り」を行うために

人生の終末期を住み慣れた場所で迎えたい。でも、家族に負担をかけたくない、病状が急変したらどうしよう、苦しむのではないかなど不安の声を聞きます。「人生の主演は自分です」意思表示をしておきましょう。家族もその意向を尊重したいという気持ちが必要になります。

できれば自宅で最期まで! と決めたけれど…心配

病院と自宅、終末期のすごしかたは、どう違うの？

病院

- 治療の場なのでスケジュールが優先され、自由とは言い切れません。
- 容態が急変しても医師や看護師がいるので安心感があります。



自宅

- 大事な家族や友人、ペットと共に過ごす事ができ、生活に合った治療法や療養の方法を自分で決められます。

家族がいる場合、介護の負担感が大きいので、介護保険サービス等の積極的な活用で軽減をはかる事が大切です。

かかりつけ医 訪問看護師等が 「看取り」も支えます

24時間・365日



救急車を呼んでしまうと…



訪問診療を受けていれば、自宅「看取り」で医師の死亡診断書の交付を受けることができるので、検視(検死)扱いになる事はありません。

慌てて、救急車を呼んでしまうと、救急隊は亡くなっている方は搬送しない・事件性の有無の判断はできないので、警察が介入することになります。

在宅療養調整医師からのアドバイス



在宅看取りは可能です。『自宅で最期を迎えたい』と願う多くの方を看取ってきています。医療スタッフとしてケアマネジャー、訪問看護師、医師を選定する。臨終期に至る経過を医療スタッフと家族(できれば全員)で共有する。病院は臨終期の患者は治療の対象にならないので通常は受け入れない。死亡診断書は経過が分かっている医師が作成すべき。患者の状態は日によって色々で苦しそうな顔つきになる事があるが、臨終期には意識も低下しているので本人はそれ程苦しみが無い。聴力は最後まで残っているので患者の耳元近くで患者の都合の悪いことは決して言わない事。何か食べさせて元気を出してもらおうと、無理に食べ物を口の中に押し込む事は窒息の原因を作ることになり危険。初めての経験だと色々分からない事が多いが、医療スタッフに遠慮なく聞く事。突然呼吸が止まってもびっくりにして救急車を呼んだり、警察に連絡をしない事。関わっているスタッフ連絡で十分です。

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるには - 看取りの事例を通して -

80歳代の勇さんは妻との2人暮らし。肺気腫を患い入院治療後、在宅酸素療法を受けながら自宅で療養を継続していた。妻の手料理を味わい、愛犬と戯れながら、たまに訪ねてくる孫の成長を楽しみに過ごしていた。デイサービスやリハビリも頑張っていたが、徐々に病状が進行し、肺炎も繰り返す様になりベッド上の生活になる。`自宅で最期まで`と希望し、妻の和子さんも家族も同意していた。

【訪問看護師からのワンポイントアドバイス】



- ①終末期になっても本人のQOLを保ち、介護負担の軽減を図れるよう医療・介護サービス等の利用・変更をケアマネジャーと共に検討していきます。
- ②かかりつけ医や看護師の訪問の時に、旅立ちが近づいた時の状態や看取りについて事前に確認しておきましょう。連絡先や注意点についても聞いておくことで不安の軽減につながります。

【終末期の在宅療養生活を支えるサポート体制 ～専門スタッフとの相談を経て～】



勇さんは寝ている時間が多くなり、しだいに名前を呼んでも返事がない状態になる。訪問診療医(かかりつけ医)から、死期が近いと説明を受け、遠方の子供家族や親せきに事前に連絡ができ、皆に看取られながら旅立つことができた。その日は日曜日の夕方だったが呼吸がおかしくなった時に訪問看護師に連絡し、すぐ駆けつけてくれた。その後医師に連絡がつき死亡診断後、死亡診断書の発行となった。

エンディングノートについて

これからの「人生」を見つめ直す機会に！



自分の人生の記録、医療(延命処置の希望の有無を含む)や介護の希望など、自分の大切な思いを伝える為の「エンディングノート」。法的拘束力はないが、自筆で日付や名前を書いて知らせておくことで、もしもの時に思いを尊重してもらえる。

旅立ちが近づいた時の状態は… (実際の経過や症状はそれぞれです：参考)

- ウトウト眠る時間が増える
- 名前を呼んでも反応しない
- 血圧が下がった状態が続く
- おしっこの量が次第に減っていく
- 呼吸が細く不規則になったり、10～30秒ほど呼吸が止まる
- 食べ物や水分を受け付けなくなる
- 意味不明な事を言ったりする
- 手足が冷たくなる



川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

麻生区の在宅医療を推進！

麻生区では、在宅療養を支えるいろいろな職種間の顔の見える関係をめざし会議を重ねてきました。情報の共有のために、連携ノートの記載やメール、電話・fax など適宜スピーディーに情報を交換し皆様の療養を支えていきます。また、今年度の市民のための在宅医療フォーラムのテーマは認知症です。認知症の初期から最終的な段階に至るまでの具体的な対策について、ケース紹介しながら皆で議論を深めたいと思います。平成 30 年 3 月 3 日、麻生区役所：14 時～。是非ご参加下さい。



〔麻生区在宅療養調整医師〕
佐野 順子 医師

宮前区の在宅医療を推進！

地域包括支援センターと三師（医師、歯科医師、薬剤師）会を中心にケアマネジャー、訪問看護師、栄養士等の多職種で Medical care station (ICT) を利用した情報共有を開始しています。顔の見える水平関係を構築するために全体ミーティング（みやまえの会）を年 4 回開催して多職種で困難事例を解決しながら連携を拡大しています。川崎市で地域包括ケアシステムの先駆けとして大学病院や社会福祉協議会との連携も模索しています。また行政の積極的な参加を働きかけて行きたいと思います。



〔宮前区在宅療養調整医師〕
行形 毅 医師



障害のある方の相談窓口「川崎市障害者相談支援センター」の紹介

『あなたの街の障害のある方とご家族の身近な相談窓口』として、川崎市より委託を受け各区に 4 か所設置されています。地域で安心して暮らしていくために、相談支援専門員（医療系相談員がいるセンターもあります）がお手伝いさせていただきます。

- * お気軽にお電話や来所されてください。もちろん訪問もいたします。
- * 相談料は無料です！ 個人情報を守ります!! 安心してご利用ください。



サポート内容

- どなたでも相談できます …… 障害の種別や年齢、障害者手帳の有無にかかわらず、どなたからのご相談でもお受けします！
- 身近な地域にあります …… 区内の 4 か所のどこに相談されても大丈夫です！
- どんなことでもまずはお話ください …… 障害を持っているけれど仕事に就きたい、お金の管理をしてほしい、健康や医療に関することなど・・・まずは、お話しください！

連絡先 川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 電話：044-200-3945

ホームページ 「川崎市障害者相談支援センター」で検索

認知症と睡眠の関係



最近、睡眠時間が短くなったり、朝早く目が覚めたり、途中で目が覚めるといった悩みを抱えていらっしゃるいませんか？「メラトニン」という睡眠を促すホルモン分泌が「体内時計」に関与しているのですが、その機能は年齢とともに徐々に衰え、認知症になるとその影響はさらに大きく「アルツハイマー型認知症」以外にも、「レビー小体型認知症」の初期には悪夢を見て大声をあげたり、暴れたりする「レム睡眠行動障害」を認めることが知られています。現在では研究が進み、「体内時計」に重要な7種類の時計遺伝子 PER1、PER2、PER3、TIM、CLOCK、NPAS2、CRY2 の中で PER3 の遺伝子異常（遺伝子多型 rs228697）と概日リズム睡眠障害発症との関連性が報告され、治療応用が期待されています。症状が気になる方は「認知症学会専門医」「認知症サポート医」「認知症診療協力医療機関」へご相談ください。

認知症学会専門医（神奈川） <http://dementia.umin.jp/list/kngw.html>

認知症診療協力医療機関 <http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/ninchishou>

[川崎市医師会]



朝太陽の日を浴びる



適度な運動

メラトニン
【睡眠を促すホルモン】
体内時計に関与

日常生活での“睡眠のコツ”



寝る前のコーヒー、お茶、お酒を避ける



お昼寝は 30 分以内を目安に



入浴は寝る 30 分以上前に

地域の支え合い助け合いの活動紹介

市ノ坪住宅“きずなカフェ”

市ノ坪住宅（中原区）は 600 世帯の分譲住宅です。きずなカフェは平成 22 年に「本格的な珈琲を飲みながらの喋り場・人と人が繋がり合える場所」「高齢者の孤独防止」を目的に地域包括支援センターの呼びかけでカフェ準備委員会が発足。平成 23 年 5 月にボランティア 11 名でスタートしました。当住宅組合提供の集会所で月 2 回活動。①本格的なコーヒーを淹れる事、②対象者は住宅に居住の誰でも（高齢者と限らない）、③珈琲代は必ず徴収（自立した活動継続）、④低コストで洒落たカフェを演出、⑤お客様としてのおもてなしに留意しています。毎回 30 人弱の参加があり、参加者からは「ここに来ることで元気になり皆さんと仲良くなった」「行きましよう誘いに来てくれるのが楽しみ」「コーヒーの香りと味が良い。コーヒーが苦手な方もお茶持参で参加している」「安心していただける場所」との声が寄せられています。平成 27 年には川崎市社会福祉協議会から「社会福祉功労者」として表彰を受けました。



代表の宮坂さん・バリスタの前田さんからのメッセージ



前田さん・宮坂さん

生まれて初めてのボランティア。皆さんが帰る時に「またね」と握手していかれることが励みとなっています。珈琲・お菓子代 100 円で運営することに苦労していますが、皆さんに支えられ 7 年目となりました。焙煎したての珈琲豆をその場で挽いて、ハンドドリップでコーヒーショップの如く本格的なコーヒーを淹れ提供しています。コーヒーの淹れ方を伝授しながら現在 6 つのきずなカフェに広がり「自分の成長、勉強になっています」。

あ ん し ん

自宅に来てくれるお医者さん

病院での入院生活ではなく、看護・介護サービスなどを活用して、自宅や施設で療養生活を送り、最期を迎えたい人が増えています。病院の病室に担当医師や看護師が来るように、訪問診療医や訪問看護師等が住み慣れた生活の場に来てくれ、安心の医療を受けられます。

どんな人に来てくれるの？

自宅で療養している方

医師のいない施設の
入所者



通院困難な方



がん・脳卒中・難病など



医療機器・
機材が必要



注意

通院が困難な方が対象
訪問距離は原則16km圏内

在宅医療を受けたいときはどうしたらいいの？

- かかりつけ医に相談しましょう。
- ・ かかりつけ医がない、在宅医療を行っている診療所がわからない場合は、お近くの地域包括支援センターに相談ください。
- ・ 現在、入院中の場合は、入院先の相談窓口（医療相談室など）に相談してみましょう。

在宅療養調整医師からのアドバイス



在宅医療（訪問診療）とは、具合が悪くなったときだけ医師が診察に伺うものではありません。通院が困難な患者様のお宅に日ごろから医師が定期的に診療にお伺いし、計画的に健康管理を行います。定期訪問に加え、緊急時には24時間体制で必要に応じ臨時往診や入院先の手配などを行います。

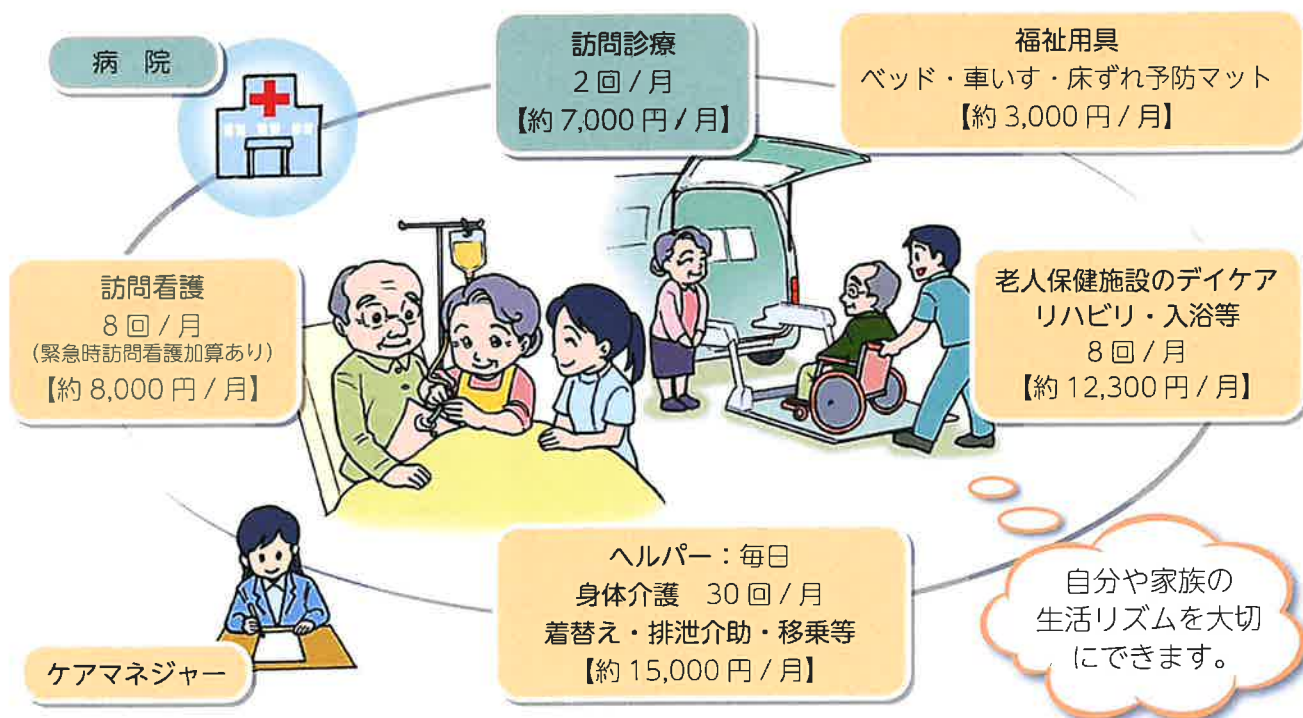
訪問診療の目的は病気の治療だけではなく、転倒や寝たきりの予防、肺炎や褥瘡などの予防、栄養状態の管理など、予測される体調の悪化を回避し、入院を未然に防ぐのも重要な役割です。もちろん「最期までご自宅にいたい」という想いにも寄り添います。地域の病院や介護事業者の方々と連携・協力しながら、患者さんが在宅で安心して療養生活を続けられるよう、在宅患者さんを総合的にサポートします。

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるには 一事例を通して

80代の男性Aさんは妻との2人暮らし。脳梗塞で半身麻痺と飲み込みの障害で胃ろう・吸引が必要となった。急性期治療後、転院してリハビリテーションを受けた。「自宅で生活をしたい」とAさん・妻の希望を伝え、退院前にケアマネジャーや訪問看護師が病院に来て、病院の看護師やソーシャルワーカーとともに、介護保険と医療保険のサービスを活用しての在宅療養生活を検討した。妻が胃ろうからの栄養の方法や吸引について覚えて退院した。

——年金生活のAさんの在宅療養費用<医療費・介護費>をおおまかに(概算)表示——

【Aさんのケースの場合：介護度5】



介護保険料負担 1割(概算) 介護サービス利用(上記)の合計 約 38,300 円/月
※加算やサービス事業所等の諸条件で異なります。詳細は、各区役所高齢・障害課などに置いてある「高齢者福祉のしおり」を参照ください。

医療費負担 1割(概算) 訪問診療 約 7,000 円(+薬代)/月

在宅医療のお金… どれくらいかかる？

<医師に自宅に来て診てもらう訪問診療>

例) 80歳代 医療保険負担：1割の方

*訪問診療：月2回の定期診療 7,000 円弱

*急な発熱で往診(定期訪問診療以外)を受け、血液検査・点滴や薬の処方…

在宅医療費の上限(高額療養費の外来自己負担額)：月 18,000 円(2018.8月～)

※診療報酬の改定により、金額が変わることがあります。又諸条件で異なります。

自分の家！
病院や施設の
部屋代が
かかりません。



川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

多摩区の在宅療養推進！

多摩区ではチーム・たま第7回市民公開講座を7月2日に開催いたしました。区医師会在宅療養委員会のバックアップにより、また川崎市医師会並びに日本医師会の後援をいただき今回で7回を迎えました。主テーマは『終の住処、あなたなら何処に』そして今回のテーマは『生かせいのち～人生の意義を考える』と題して高野山真言宗金剛峯寺住職高橋信人氏を迎え講演を行いました。参加者は250名。参加者は住職の話など法事の席でしか聞くことができなかったので住職の話に食い入るように引き込まれていました。生きていくことの大事さを一緒に考えさせられ、さらに今後も介護、医療の話だけではなく生きる事、死ぬ事、幸せに最期を迎えるには等、超高齢社会への宿題として考えていきたいと思えます。



〔多摩区在宅療養調整医師〕
中村 健 医師

中原区の在宅療養推進！

中原区は市内で一番高齢化率の低い区です。即ち、晩年の暮しの在り方を考える時間を私達は比較的多く持っている事になります。近くの医院等に通えなくなった時も自宅や老人施設で保険医療・介護が受けられます。4年前に中原区在宅療養推進協議会が発足し現在10職種の区内スタッフによる医療・介護連携の検討会、在宅患者さんに多い疾病の勉強会に加え昨年度好評を得た在宅療養の寸劇付区民向けセミナーを新たなテーマで来年2月9日に予定しています。詳細はご案内致しますのでごぞってご参加下さい。



〔中原区在宅療養調整医師〕
児玉 文雄 医師



訪問診療医の一日を紹介



訪問診療の一日は、今日診療する患者様のミーティングから始まります。データ確認などをしながら診察に向う時間連絡を各患者様にします。この時、状態変化の有無を確認し点滴の準備など診療に必要な物品を揃えます。一人当たりの診察時間は、30分～1時間くらいです（病状により長短あり）。診察は単に医療の部分のみならず、その方が置かれている生活環境（食事・室内環境・介護状況など）もあわせて診ます。診察後、処方箋を渡し、次回の診察日を決めて退室。そして、次の患者様宅へ車で移動。これを繰り返して一日の診療を終了。自院に戻ってからは、関係諸機関・関係職種（訪問看護師、ケアマネジャー、薬局など）への連絡等にあたります。次に診察を受けるまでの間が、安心・安定した在宅療養となるよう的確なアドバイスをすることも訪問診療の重要な目的です。

あさお・百合クリニック 佐野順子医師

＜一日の流れ＞

ミーティング；データ確認、診療必要物品の準備（点滴、尿カテーテルなど）

各患者宅へ電話連絡；訪問時間の目安を伝える、患者様の状態の事前把握

診療；診察、投薬、生活環境等の把握・介護指導、処方箋渡す

次の患者宅へ；一日に診察する患者宅を回る。臨時の往診依頼があれば途中に組み込む

自院に戻り、関係諸機関への連絡、カルテ整理等を行う

自分の足で歩き自分らしい生活を ～フットケアのすすめ～

転倒予防

足や爪の変形、魚の目、タコがあると高齢者ではうまく歩けないために転倒の原因となります。転倒することで骨折などの原因となり寝たきりになることもあります。



足の変形、魚の目、タコ、肥厚している爪は相談しましょう

足は第2の心臓

足には多くの筋肉があります。歩くことで多くの筋肉を動かし、全身の血液の循環がよくなります。

歩けない場合でも足首を動かしたり、手すりを持ち背伸びをすることも有効です。



糖尿病や動脈硬化があると、ちょっとした傷や白癬（水虫）から足の潰瘍に発展することがあります。糖尿病がある場合には血糖のコントロールが大切で、傷ができて痛みを感じない場合があるので普段から足の観察が大切です。

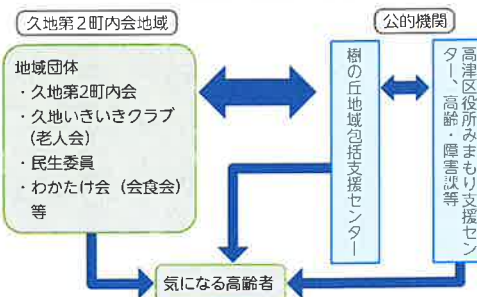
動脈硬化があると傷が治りにくくなります。

〔川崎市看護協会〕

地域の支え合い助け合いの活動紹介

久地第2町会見守り活動連絡会

「久地第2町会見守り活動連絡会」の取り組み
～高齢者見守りネットワーク～



高津区の北西部に位置する久地第2町会は、年に2～3回、3・4人の見守り隊を複数隊作り、気になる高齢者宅を事前連絡なしに見守りの為に訪問しています。見守り活動が生まれたきっかけは、老人クラブによる小学生見守り交通整理の際、徘徊高齢者を発見したが、町会・老人会・民生委員等だれも把握していない方であった事。気になる高齢者の把握不足と平成24年に老人クラブ、地域包括支援センター、町内会、民生委員、会食会(わかたけ会)、区役所で活動開始。その後、医師や地域のグループホームの職員も参加。

見守り隊全員で情報を共有。見守り頻度を3段階に分け、地域団体及び公的機関で連携して、次の連絡会までの様々な機会に見守り活動を継続しています。



斉藤会長さんのメッセージ



対象の方以外に、新たに見守りが必要な方についてもメンバーから情報が届き、皆さんの賛同の声を受け活動しています。尋ねた方々からの喜びの声や笑顔が励みです。

川崎市在宅医療市民シンポジウム「最期まで住み慣れた地域で暮らし続けるために」

【日時】平成30年11月18日(日)13:00～15:30

【場所】川崎市医師会館3階ホール(武蔵小杉駅 徒歩1分)
基調講演(秋山正子氏)とシンポジウムを予定しております。

終了

詳しくは10/1号の「市政だより」や案内チラシを確認の上、裏面記載の川崎市看護協会までお申し込みください。
(申込先着順 300名)

編集：川崎市在宅療養推進協議会
 発行：川崎市在宅医療サポートセンター
 [公益社団法人 川崎市看護協会]
 〒211-0067 川崎市中原区今井上町1番34号
 和田ビル3階
 TEL：044-711-3995 FAX：044-711-5103

制作：野崎印刷紙器株式会社

あ ん し ん

「在宅医療」推進!!

将来、病気になったら治るまで入院生活が長く続く…と思われていませんか？今、入院期間はどんどん短くなって平均10日です。急性期の治療を終えたらすぐ退院の時代。医療的ケアがあっても「在宅」が可能です。自宅で大丈夫か？施設にするか？どう暮らしたいか？あなたはイメージできていますか。

在宅療養を支える医療があります

病院では、入院した



時から在宅療養
に向けての準備
が始まります。

訪問診療

一人暮らしでも大丈夫。
本人・介護される家族の
方は、不安を抱え込まず
相談してください。様々な
専門職がチームで
支えます。

訪問歯科

訪問看護

訪問薬剤

介護・福祉も充実

訪問リハビリ

在宅療養調整医師からのアドバイス



在宅療養とは、最終的に住み慣れた地域、ご自宅で皆に見守られ最期を平穏にお迎えすることです。治療から介護へととなった人間の最期の場を地域の人、そして色々な職種の方々に見送られ人生の最期を迎える事です。病院で色々なものにつなぐれ、一日でも一時間でも長く生きる事が幸せなことか、いえあなたのお家で家族に見守られ最期を迎えることがどんなに幸せなことか。我々多職種の人々、そして家族が見守り、安心して最期を迎える事、穏やかに最期を迎える事が我々の使命だと考えます。人の命を周囲のエゴで長くすることも短くすることもしてはいけない事と考えます。尊い人の命を尊厳しましょう。一緒に、平穏に穏やかに、最期を迎えていただきましょう。

在宅医療を受けながら住み慣れた自宅で暮らし続けるには 一事例を通して

80代の幸子さんは50代の息子さんとの2人暮らし。糖尿病の悪化で緊急入院し、インスリン注射での治療が新たに必要となった。本人は「自宅で暮らし続けたい」と希望するも、視力が落ち手足のしびれ感があり、同居の息子さんは平日仕事で帰宅が遅い状況で本人と息子さんの不安が大きかった。その為、病院で退院前にケアマネジャーや訪問看護師を交えて自宅での医療・介護サービスを相談し退院した。

【在宅療養を支えるサポート体制 ～専門スタッフとの相談を経て～】



＜在宅療養継続のサービス＞ 2か月に1回程度、介護老人保健施設のショートステイを1週間利用
息子さんの帰宅が遅いので、夕食の配食サービスを利用して見守り支援を受けている。

月	火	水	木	金	土	日
訪問看護	デイサービス	老人保健施設	訪問看護	デイサービス	デイサービス	家族で 過ごす日
訪問介護		デイケア	訪問介護	訪問看護		
配食サービス	配食サービス	配食サービス	配食サービス	配食サービス	配食サービス	

医療的処置があっても、一時的に入院・入所ができる施設があります

ときどき入院
ほぼ在宅

川崎市「あんしん見守り一時入院等事業」

医学的管理が必要な方で、在宅療養が困難になったとき、一時的に病院又は、介護老人保健施設（協力施設）にショートステイすることで、在宅療養を継続支援するための川崎市の制度です。事前登録が必要です。
問い合わせ：川崎市看護協会（044-711-3995・ホームページに情報掲載）

介護老人保健施設

急性期の治療が終わり病状が安定し、在宅復帰のためのリハビリに重点をおいた方に対して、看護、医学的管理のもと、介護や機能訓練、その他必要な医療を行う施設です。（要介護1～5の認定を受けた方）

*担当ケアマネジャーにご相談ください

地域包括ケア病床

急性期の治療を経過した方、病状が安定した方に対して、在宅や介護施設への復帰支援を行ったり、在宅療養中の方で、一定期間の治療・リハビリが必要な方の入院病床です。

*かかりつけ医にご相談ください

川崎市内の在宅医療推進の取組や活動している人を紹介します！

高津区の在宅療養推進！

高津区では、「高津区の地域医療と福祉を考える会」と銘打ち、平成25年度より医療・介護関係の8職種の区内スタッフ・高津区役所が共催で当会幹事会を開催し年に3～4回程度の学習・意見交換等を行っています。当会の活動を通じ、高津区内の医療と福祉の連携が促進されることを目的としています。また、年に1回、区民などの住民向けに「在宅医療シンポジウム」を開催して、一般の方への在宅医療の周知をできるように働きかけをしております。



〔高津区在宅療養調整医師〕
染谷 貴志 医師

川崎区の在宅療養推進！

川崎区では、地域の皆様への在宅療養の啓蒙を中心に活動を行っております。各部署と連携しながら、昨年は2月と9月に健康フォーラム及びワークショップなどを開催し、多くの方々と在宅療養について学ぶ機会づくりに取り組みました。また地域に密着したイベントにもブース出展し、健康・在宅療養・摂食嚥下相談などを行いました。今年2月9日にカルッツ川崎で健康フォーラム・セミナーを開催。地域の皆様が末永く穏やかに過ごしになれるような取り組みを続けてまいります。



〔川崎区在宅療養調整医師〕
宮原 光興 医師



「看護小規模多機能居宅介護（看多機）」紹介

「看多機」は全国に400、川崎市では14事業所、まだ新しい地域密着型サービスです。訪問看護・介護、通所、宿泊を1つの事業所で包括的にを行います。このサービスの良さは小規模で多機能そして看護があること。

- 例えば
- ① 家へ送迎の途中で一緒にスーパーで買物して夕飯前のインスリン注射を打つ。
 - ② 今日は体調不良で通所休みの連絡があり、午後訪問してみると脱水症状の為宿泊に変更して点滴し入院を回避。
 - ③ 退院後に直接4泊して、その家族に合った吸引指導や環境整備をすすめ、少しずつ自宅中心の生活へ移行。
 - ④ 通所中に娘さんから急な用事で「20時までお願い」の電話があり、夕方の経管栄養もすすめて帰宅。
 - ⑤ 末期がん独居の方「ぎりぎりまで家。寝返りができなくなったら連れて行って」の希望に沿い最期2週間を連泊で。などなど・・・

看多機では気管切開や持続点滴などの医療行為があることで断ることはありません。

ナーシングホーム岡上・訪問看護ステーションゆらりん 代表 林田 菜緒美



「オーラルフレイル」って何だろう？

高齢となり心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といい「衰え」を意味する「frailty」を語源としています。健康からフレイルの段階を経て要介護状態に陥りますが、筋力など身体機能の低下に先んじ、社会参加など他者との交流の減少やお口の機能低下（オーラルフレイル）が始まります。

「オーラルフレイル」とは

お口に関する“ささいな衰え”に対し適切な処置がなされないことで、お口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下につながる“負の連鎖”に対して警鐘をならした概念です。



お口の健康



むし歯や歯周病だけではなく、日常生活におけるお口のささいなトラブル（滑舌低下・噛めない食品の増加・食べこぼし・むせ・お口の乾燥など）を放置すると、お口の機能低下が生じ、低栄養、サルコペニア（筋肉減少症）を経て要介護に進む恐れがあります。

いつまでも健康で質の高い生活を送るためには、歯やお口の変化に早めに気づき適切な処置を施すことが重要といえます。

〔川崎市歯科医師会〕

地域の支え合い助け合いの活動紹介

川崎区の「まちの縁側」活動

川崎区では平成17年度より、誰もが立ち寄れる場である「地域の縁側（まちの縁側）」づくりを地域の方と協働して行い、縁側活動を通じた地域の繋がりがつくりと地域福祉の推進に取り組んでいます。現在、区内13か所の縁側団体でお茶飲み、おしゃべり、体操など様々な活動が行われています。

「まちの縁側 南町町内会館」活動紹介

南町町内会館の活動は平成17年12月から行われており、恒春園地域包括支援センターによる健康講話や体操、おしゃべりをしながらお茶飲み、小物づくりなどを行い、参加者同士やボランティアとの交流を楽しんでいます。近隣の高齢者等の閉じこもり予防、心の健康づくり支援に繋がっています。

代表 工藤さんのメッセージ

子どもから大人まで誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場です。一番大切にしていることは、皆さんでお茶を飲みおしゃべりをする事です。一人一人が幸せと生きがいを感じ、この地域に暮らして良かったと感じてもらえることを望んで毎回開催しています。



〈小物づくり〉



〈健康講話〉

