

# おうちにかえろう

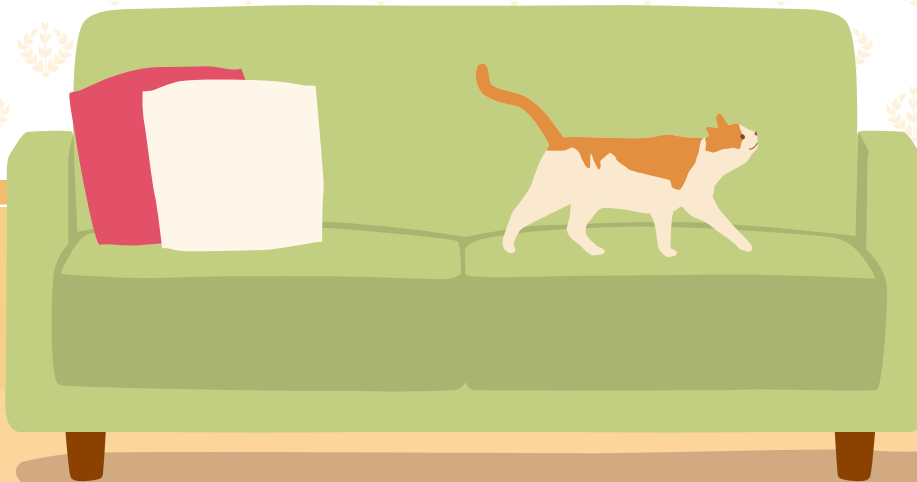
～住み慣れた自宅での療養生活のために～

あなたの周りには大切なご家族が、お友達がいます。  
そんな大切な人たちに囲まれて  
住み慣れた地域で、住み慣れた自宅で、  
楽しく療養生活を送ってもらいたい、  
それが私たちの願いです。



あなたが家に帰りたく望むとき、  
あなたやあなたの家族が負担なく  
生活できるよう多くの人がお手伝いします。

『おうちへ帰りたい』、『おうちに帰したい』  
そして、『住み慣れた家で過ごしたい』、  
そんな気持ちになった時、  
ぜひ、この冊子を手にとって読んでください。



# あなたがおうちに帰るとき、手伝ってくれる人がいます～

## 訪問診療

### かかりつけの医師があなたの家で診療をいたします

様子が落ち着いていれば月1～2回の定期的な診療になります。

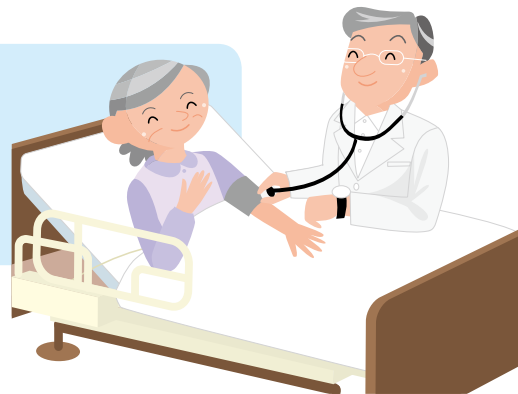
また、急な発熱や腹痛などのときには臨時で訪問もいたします。

痛みなどの症状のコントロールを行い、病院医師とも連絡を取り合いながらあなたの身体を診療いたします。

あなたがおうちに帰りたい、そう思った時に、あなたやあなたのご家族を支えます。

#### ご相談ください

- 御津医師会  
TEL 086-259-3812  
(岡山県岡山市北区津高 637-6)



## 訪問看護

### 看護師があなたの家に訪問して看護を行います

主治医の指示のもと、密に連絡を取りながら、体調管理・点滴を始め医療用具の取り扱い方法の指導、リハビリや傷の処置などを行います。

食べられなくなった時の食事方法のアドバイスや、痛みへの対応の方法など、症状を和らげるための知識を持っており、あなたやあなたのご家族が負担なく生活できるようお手伝いします。

また、あなたやあなたのご家族からの療養上の不安や相談にも応じます。

#### ご相談ください

- 訪問看護コールセンターおかやま  
TEL 086-238-7577 (岡山市北区兵団 4-39)
- 岡山県訪問看護ステーション連絡協議会  
TEL 086-238-6688 (岡山市北区兵団 4-39)



## 訪問歯科診療

### 「噛む」、「飲み込む」、「話す」の相談に応じます

あなたの家で虫歯・入れ歯の治療・調整をはじめ、口の中の健康管理全般をお手伝いします。口の中をきれいにしておくことで感染の予防・肺炎の予防につながります。また、噛むことは認知や学習、意欲にかかわっていることもわかっているので、認知症の予防にも大きな役割を果たしています。

ほかにも、食べられない、飲み込めないなどの嚥下の治療・リハビリも歯科で行っています。

家での診療は医院での診療には及びませんが、家でもできることはたくさんあります。かかりつけの歯科医師にご相談ください。

#### ご相談ください

- 岡山県歯科医師会歯科往診サポートセンター  
TEL 086-224-1255 (岡山市石関町 1-5)



## 訪問薬剤指導

### 薬剤師が訪問し、お薬の説明を行い、服薬を支援します

かかりつけの医師や歯科医師の指示のもと、あなたの家に薬剤師が訪問し、処方薬の投薬と、服薬の支援を行います。

お薬が飲みにくい、また、お薬を飲み忘れるなどの相談にも応じます。

お薬の中には勝手に飲む時間を変更したり、つぶしたりしてはいけない薬もあります。食事やほかの薬との飲み合わせが心配なものもあります。薬については薬剤師にご相談ください。

また、ガーゼや紙おしめ、傷の治療用のパッドなどの衛生用品、カテーテルなどの医療器具のご相談も薬剤師が受けています。衛生用品・医療器具のことでわからないことは薬剤師にご相談ください。

#### ご相談ください

- 岡山県薬剤師会  
TEL 086-222-5424 (岡山市北区表町 1-3-50)



# ほかにもあなたやご家族を手伝ってくれる人がいます～

## ケアマネジャー(介護支援専門員)

### おうちでの生活全般についての相談・援助を行います

あなたが家でどんな支援を受けることができるか、また、どんな支援を受ければ一番快適に過ごすことができるか、あなたやあなたのご家族と一緒に考えます。

かかりつけの医師や他の医療関係者とも連絡を取り合いながらあなたの療養生活を支えます。



## ヘルパー(訪問介護)

### あなたの生活全般のお手伝いをします

買い物や調理、掃除といった家事全般のお手伝いや、排泄のこと、入浴のお手伝いを始め、着替え、歯磨きなど身の回りのお手伝いをします。

公的保険(介護保険など)を使用する場合には、ケアマネジャーが適切な援助の方法を提案・調整いたします。

## デイサービス・デイケア(通所介護・通所リハビリ)

### おうちから通いながら入浴や食事のお手伝いをいたします

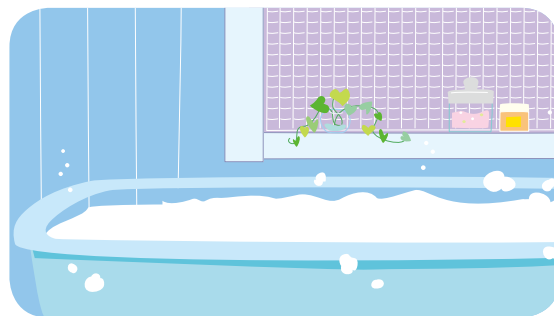
おうちですずっと臥せっていても人間は良いことは考えません。

出かけられる間は気分転換に家の外へ出て大勢の人と交流することも大事です。

このサービスは朝迎えに来てくれて、昼食、入浴、リハビリなどを施設で行い、夕方に送ってくれるサービスです。

あなたのおうちから通いながら介護のサービスを受けられ、あなたやあなたのご家族の身体的・精神的な負担を軽くすることができます。

寝台付きの送迎車を持っている施設もあるので、寝たきりの状態であっても利用は可能です。



## 福祉用具レンタル・住宅改修

### ちょっとした生活上の不便を解決いたします

「ここに手すりがあったら」「ここに一段踏み台があったら」などの相談に応じます。福祉関係の用品であっても、公的保険(介護保険など)では、購入するときに補助のある品目と、レンタルのときに補助のある品目があります。

また手すりの設置など大工仕事に補助のある項目もあります。

購入したり、大工仕事をする前に必ずケアマネジャーなどの専門の職員に相談しましょう。

### ほかにも・・・

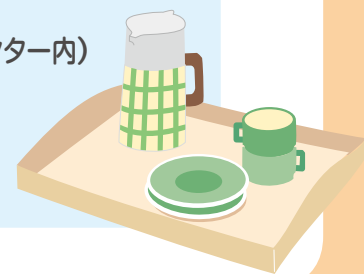
病院のソーシャルワーカーや市役所の保健師、地域の民生委員さんや福祉委員さんなども必要に応じて関わります。

理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、栄養士など多くの専門職も関わります。

それでも疲れてしまったら、短期間で病院に入院したり(レスパイト入院)、施設に入所して(ショートステイ)、あなたやあなたのご家族の疲れが取れたらまた家に帰る方法もあります。

### ご相談ください

- 岡山市北区北地域包括支援センター  
TEL 086-251-6523 (岡山市北区谷万成2丁目 6-33 北ふれあいセンター 2F)
- 岡山市北区北地域包括支援センター 御津分室  
TEL 086-724-4611 (岡山市北区御津金川 449 御津保健福祉ステーション 1F)
- 岡山市北区北地域包括支援センター 建部分室  
TEL 086-722-3300 (岡山市北区建部町福渡 489 建部支所内)
- 岡山市北区北地域包括支援センター 高松分室  
TEL 086-287-9393 (岡山市北区高松 141-1 岡山市高松地域センター内)
- 吉備中央町地域包括支援センター  
TEL 0866-54-1320 (加賀郡吉備中央町豊野 1-2)





# いかがですか？

## 住み慣れた自宅で療養生活が送れるような気がしませんか？

ほんの50年ほど前、日本では7割くらいの方が家で、いわゆるタタミの上で最期の時を迎えられていました。

長く患われたおじいちゃま、おばあちゃまがいよいよとなり、親族が枕元に集まり、皆で最期の別れをし、そして、医師が来てくれて死亡確認をしてくれる。

年配の方だったらこんな風に家でご家族を看取ったという方も多いのではないのでしょうか。

しかしながら、最近ではそんな姿はあまり見られなくなりました。

今、元気な方にどんな最期を望みますか？というような質問をすると必ずと言っていいほど「コロッと死にたい」と言われます。

でも、現在の医療技術を以て、「コロッと死ぬ」というのはなかなかの難題かと思えます。

だったら、せめて良く生き、楽しく療養生活を過ごして欲しいと思います。

最期まで病院で管に繋がれて過ごすのではなく、自分の家で食べたいものを食べ、寝たい時に寝て、自分の大切な人のことだけを考えて楽しく療養生活を送り、そして最期の時を迎えてほしいと思います。

あなたやあなたの大切なご家族にはできるだけ負担がかからないようにいろんな支援の手が差し伸べられます。

## 「さあ、おうちへかえろう！」

そう思っただけでしたでしょうか？

住み慣れた地域で、また、住み慣れた自宅で、温かい家族や友人に囲まれて、安心して楽しく療養生活をお過ごしください。



# いざというときのために～

## エンディングノートはご存知ですか？

最期を迎えるまでに自分の希望を書き記しておくものです。

ここでは、その一部、介護や医療にかかわる部分だけを抜粋しました。少し考えてみてはいかがでしょうか。

### 介護について

私が認知症や寝たきりになった時の介護は

- 配偶者にしてほしい
- 子供夫婦にしてほしい
- 介護保険などのサービスと家族でしてほしい
- 家族に任せます
- その他 ( )

私が認知症や寝たきりになった時の介護の場所は

- 自宅をお願いします
- 子供の家をお願いします
- 病院や施設をお願いします
- 家族に任せます
- その他 ( )

私の最期は・・・

- 家で家族や友人と過ごしたい
- 病院や施設で専門の方のお世話になりたい
- 家族に任せます
- その他 ( )

### 医療について

延命治療について

- できるだけ長く生きたいので経管栄養・人工呼吸を望みます
- 可能性があるなら人工呼吸などの延命治療を望みます
- 痛みなどの症状は和らげてほしいが延命は希望しません
- その他 ( )



かかりつけ医の連絡先

かかりつけ歯科医の連絡先

かかりつけ薬局の連絡先

ケアマネジャーの連絡先

### ご存知ですか？『リビング・ウイル』

リビング・ウイル（尊厳死の宣言書）は自然な死を求めるために自発的意思で明示した「生前発行の遺言書」です。

その主な内容は

- ① 不治かつ末期になった場合、無意味な延命措置を拒否してほしい
- ② 苦痛を和らげる措置は最大限に実施してほしい
- ③ 回復不能な遷延性意識障害（持続的植物状態）に陥った場合は生命維持装置を取りやめてほしいというものです。

日本尊厳死協会ではこのリビング・ウイルを医師に提示し、人間らしく安らかに、自然な死を遂げる権利を確立する運動を展開しています。

詳しくは日本尊厳死協会ホームページをご覧ください。 (<http://www.songenshi-kyokai.com/>)

## 御津医師会

〒701-1152 岡山県岡山市北区津高637-6

TEL 086-259-3812

<http://mituishikai.com/>