

武蔵村山市在宅療養ハンドブック

～高齢になっても 介護が必要になっても

このまち
自分らしく 武蔵村山市で暮らすヒント～



武 蔵 村 山 市

まえがき

このハンドブックは、武蔵村山市民の皆さまが療養について考えるときに、ヒントとなる情報をまとめました。

元気なときにはあまり意識しませんが、年齢を重ねれば重ねるほどに、何かしらの手助けを必要とする人は多くなります。

手助けが必要な状況になっても、「住み慣れた環境で、自分らしく暮らしたい」——そう感じた際に、このハンドブックがお役に立てば幸いです。

平成30年3月
武蔵村山市在宅医療・介護連携推進協議会

目次

在宅療養とは	4
村山太郎さんの話	6
穏やかに過ごせているときのアドバイス	8
体調不良で入院したときのアドバイス	10
在宅療養を始めるときのアドバイス	12
コラム『「聞きたくても聞きづらい……」在宅療養にかかる費用』	14
武蔵村山市の現状	16
わたしの連絡先	18
地域包括支援センター・ 市役所（高齢福祉課）・在宅医療・介護連携支援センター	19



「在宅療養」とは

人は生きる限り、平等に年を重ね、病気やケガ、様々な理由から医療や介護などの手助けが突然、あるいは徐々に必要になることがあります。

もし、あなたが何らかの介護を必要とする状態になったとき、どんな場所で過ごしたいか、療養について考えたことはありますか。

医療や介護が必要になったときに、住み慣れた自宅など生活の場で、それぞれのサービスを受けながら療養することを「在宅療養」と言います。

「動けなくなったら施設に入れてもらいたい」

「家だと不安なので、病気は落ち着いたけれどこのまま入院させてほしい」

「できれば自宅で過ごしたいけど、1人暮らしじゃ無理でしょう」

どこでどのように療養したいかは、個人個人で意見が異なり、万人に共通するベストアンサーはないと思います。在宅療養だけが答えではありませんが、環境の違いを知った上で、どこで、どのように生活するか、改めて考えてみませんか。



療養が必要になったときにどこで過ごしたいですか

一般的に、療養の場は大きく分けて次の3つになります。

メリット	療養場所	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ・住み慣れた場所で生活できる。 ・ご本人とご家族のペースで過ごせる。 ・施設や病院よりも費用負担が抑えられることがある。 	 <p style="text-align: center;">自宅</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・急変時にチームが駆けつけるまで、施設や病院よりは時間がかかる。 ・家族の負担が大きい。 ・大がかりな検査や手術はできない。
<ul style="list-style-type: none"> ・介護スタッフが常駐している。 ・家族の負担が少ない。 ・他の入所者との交流や季節ごとの行事などがある。 	 <p style="text-align: center;">施設</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・種類が複数あり、費用、サービスが異なる。 ・医療ケアが必要になると利用が難しくなることもある。 ・利用には一定の条件があり、待機者が多い施設もある。
<ul style="list-style-type: none"> ・医療スタッフが常駐している。 ・家族の負担が少ない。 ・医療的なケアが必要になっても、スタッフが対応できる。 	 <p style="text-align: center;">病院</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スケジュールが管理され、面会なども制限される。 ・入院期間や病状によって転院や退院を勧められることがある。

※施設・病院については種類によって内容が異なることがあります。

村山太郎さんの話

このハンドブックでは、現在武蔵村山市で生活をしている太郎さん夫婦と、長男の武蔵さんの例を通し、在宅療養のきっかけや相談先などをお話ししていきます。

太郎さん（85歳）
生まれも育ちも武蔵村山市。
会社の技術職として定年まで勤め、退職後は自宅でのんびりしている。



多少腰は痛いけど、家で暮らすのに特に困っていないよ。

花子さん（80歳）
埼玉県出身。
結婚後は武蔵村山市で生活。
専業主婦。



このまま夫婦2人で暮らすつもり。息子が家庭があるから、迷惑かけたくないわ。

武蔵さん（55歳）
太郎さん夫婦の長男。
現在他県で会社勤め。
妻と子供と暮らしている。



正月ぐらいしか実家に帰れないけど、便りがないのは元気な証拠かな。

自分らしく暮らすためのヒント

それぞれの時期で、『自分らしく暮らすため』のヒントやサポートしてくれる窓口をまとめました。今回は3つのシチュエーションを紹介します。



「2人で今までどおりのんびりやっていきたいな。
足が弱っても家にいたいよ。
でも、そんなのあたりまえのことでしょう」
→8 ページ



太郎さんが転んで骨折！
「入院して手術を受けたけど、これからどうすれば…」
→10 ページ



病院でリハビリも受けたけど…
「この状態で家に帰って二人で暮らせるのかな」
初めての在宅療養
→12 ページ

※太郎さん一家のエピソードは、フィクションです。

「在宅療養」？
今は腰が痛いぐらいだし、そんなこと考えたこともないなあ。
ずっと過ごすなら、自分の家だよ、もちろん。



「元気なときこそ、自分の気持ちと向き合しましょう」

突然の病気や障害で自分の意思が伝えられなくなったら……そんな「突然」がいつ来るかは、誰にもわかりません。

「もしも体が弱って、今までどおりの生活ができなくなったら」

「声が出せなくなったり、意識がもうろうとして伝えられなくなったら」

「認知症で判断力が不安になったら」

どのようにしてほしいか、話したことはありますか。家族同士でも意見が合わないこともあります。自分の気持ちを代弁してくれる人に伝えておく、お互いの気持ちの準備が大切です。

「他人事ではなく我が事として」

報道で芸能人の在宅療養が話題になる時代になりました。行き交う様々な情報を聞いて、療養についてどのようなイメージを持ちましたか。在宅、施設、病院、それぞれにメリットとデメリットがあります（5ページ参照）。支援が必要になってから情報を探すのは負担が大きいため、事前に情報を得ておくことをお勧めします。

この時期の一言アドバイス『正しい情報を得ましょう』

【地域包括支援センター】

医療・介護・福祉の専門家がいる、地域の様々な情報を持つ相談機関です。
主に65歳以上の高齢者とそのご家族から相談をお受けしています。

地域包括支援センターは担当地区が決まっており、住民の方にとって身近な地域の情報を提供しています。



8:30~19:00、土曜日も営業しています。
(日曜日・祝日・年末年始除く)
相談は無料です。お気軽にご相談ください。

市内の地域包括支援センター一覧は、19ページに掲載されています。

～Topics～ 「もしかして認知症？」と思ったら

つい5分前に伝えたことを忘れる、財布など貴重品を探していることが多い……。認知症は脳の病気ですが、「年のせい」と見落とされやすい病気の1つです。早い段階で治療に結びつくことでご家族の負担が変わる可能性がありますので、「認知症かもしれない」と感じたときには、地域包括支援センターやかかりつけの医師に相談してみましょう。



体調不良で入院したときのアドバイス『体調不良で入院したときには…』

手術して、リハビリも始まったけれど……この先どうなるんだろう。自分の家に帰れるのかな。帰りたいな。



父さんも年だし、実家もだいぶ古くなってきた。施設も考えなくちゃダメかも。武蔵村山までは遠いし、誰か相談に乗ってくれないかな。



「病状についてきちんと把握しましょう」

入院中は適宜医師や看護師等から説明がありますが、「専門用語が多くてよくわからなかった」、「詳しく聞きたかったけれど、忙しそうで聞けなかった」と感じることも多いでしょう。尋ねたいことがあるときには医師や看護師にその旨を伝え、「病院に任せる」のではなく理解した上で治療しましょう。

「治療方針や療養にあたっての窓口を決めておきましょう」

病状説明や治療方針の決定など、病院とのやり取りで中心になる方を決めておきましょう。同居のご家族が担うことが多いですが、別居のご家族が対応されることもあります。病院での話し合いに参加したり、関係者から連絡が入りますので、ご家族の中で誰が対応するか打ち合わせておくといよいでしょう。

この時期の一言アドバイス『これからの生活に向けて準備しましょう』

【病院の医療相談室】※1

医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）、退院調整看護師などが病院外の関係機関と相談しながら、問題解決に向けた糸口をつかめるようにお手伝いをしています。入院費の相談や、社会福祉制度の案内等も行っています。（予約制の場合もありますので入院されている病院にご確認ください）

【市役所】

公的手続きの多くは市の窓口で受け付けています。高齢者の療養に関わる制度は次の部署で行っています。

《市役所（本町1丁目1-1）》

●医療保険制度※2 … 保険年金課 042-565-1111

《市民総合センター（学園4丁目5-1）》

●介護保険と高齢福祉制度 … 高齢福祉課 042-590-1233

●障害者福祉制度 … 障害福祉課 042-590-1185

【地域包括支援センター】

元気なときだけでなく、「退院に向けてどのようにしたらよいのか」等のご相談も受け付けています。必要な関係機関と連携を図るほか、退院後に必要なサービス等の情報提供、要介護認定申請のご相談も可能です。



「もっと詳しい話が聞きたい。でも地域包括支援センターまで行けない」という方は、状況に応じて、ご自宅や入院先の病院などへ訪問しています。

※1 病院によって名称が異なる場合があります。入院先の病院にご確認ください。

※2 国民健康保険・後期高齢者医療保険以外に加入されている方は、加入している医療保険者等にお問い合わせください。

在宅療養を始めるときのアドバイス『在宅療養を始めるときには…』

自宅に帰れることになってほっとしたけど。家は夫婦2人だし、病院に通えるかな。

初めて聞く言葉が多くて、混乱しそう。とりあえずお風呂が心配だわ。

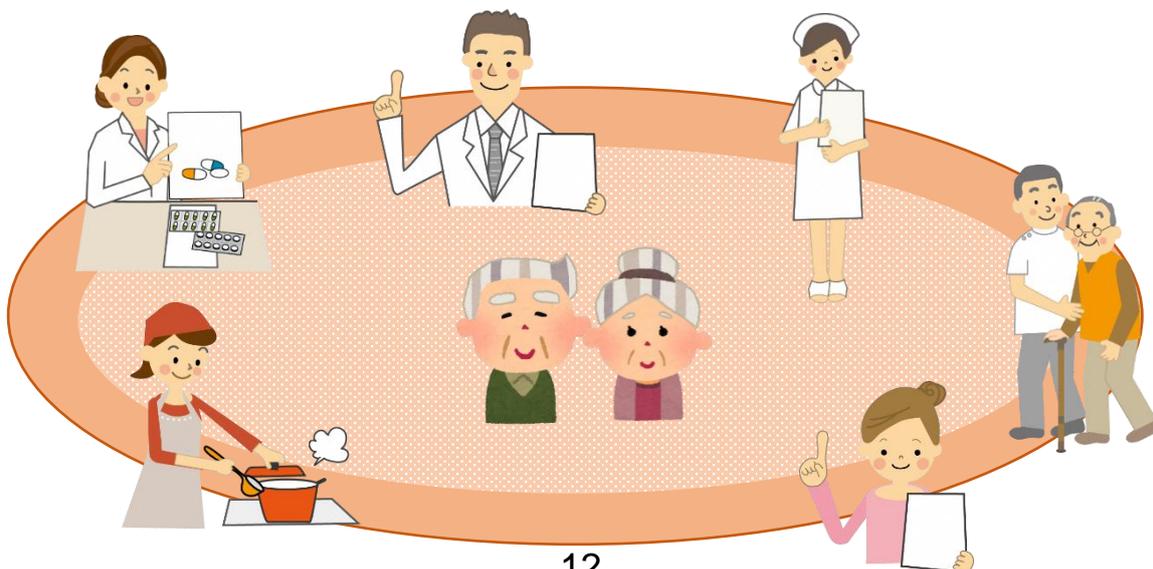


「在宅のチームが支えます」

高齢者のみのご家庭も多くなっています。病院で主治医、看護師等がチームを組んでいるように、在宅でも多くの専門家が皆さんの在宅療養を支えます。病院よりもご家族が関わる部分は多くなりますが、『自分らしく在宅で生活していきたい』という方の気持ちに沿って支援していきます。

『あなた』の状況に合わせて、

安心して過ごせるように在宅療養の専門家がサポートします。



この時期の一言アドバイス『困りごとはみんなで考えましょう』

【かかりつけ医】

安心して在宅療養を続ける上で欠かせない、かかりつけ医です。診療所によっては、様々な理由で通院が難しくなった方への訪問を行っている医師もいます。かかりつけ医が訪問することが難しい場合には、対応できる診療所を紹介してもらうなど相談しましょう。

【ケアマネジャー(介護支援専門員)】

要介護と認定された方の介護サービスを利用する際に、関係機関との調整を行う専門家です。自宅を訪問し、本人・家族から生活の様子をうかがい、サービスの提案・調整を行います。

【訪問看護師】

医師の指示の下、定期的に自宅を訪問し、体調確認や日常生活のケア、点滴・床ずれの処置などの医療ケアを看護師が行います。在宅療養をする上での相談やリハビリなども行っています。また、主治医やケアマネジャーと連携をとって支援します。

～Topics～ 医師が自宅に訪問して行う診療

自宅などに医師が訪問して行う診療は、2つに分かれます。**あらかじめ本人・家族と日時を調整した上で訪問する『訪問診療』**、急に具合が悪くなったなど**本人・家族の求めに応じて訪問する『往診』**です。

訪問診療や往診を受けられる病名の制限はありませんが、原則『定期的に医療サービスを受ける必要があるが、介護者がいないと通院が困難な方』が対象となります。対象となるかは医師に相談しましょう。

入院中に地域包括支援センターで要介護認定申請をしていた太郎さんは、退院前に要介護2の認定を受けました。

担当のケアマネジャーに退院する上で気になっていることを、こう話しました。

自宅の風呂は段差も多いから転びそうで怖いんだ。

足が弱らないようにしたいけど何か運動できるかな。

薬もなくなってしまいうけど、薬局まで行く自信がなくて。

血圧に注意するように言われたけど、どうしたらいいのか具体的に教えてほしい。



今までは1人で病院まで行けたんだ。息子は普段いないから車いすで連れていってくれる人もいないし、どうしよう。

太郎さんのサービス費用は、右ページのようにになります。

太郎さんは『医療保険・介護保険』ともに**自己負担は1割負担**です。

(例) 太郎さんの1か月分の費用の目安(平成30年1月時点)

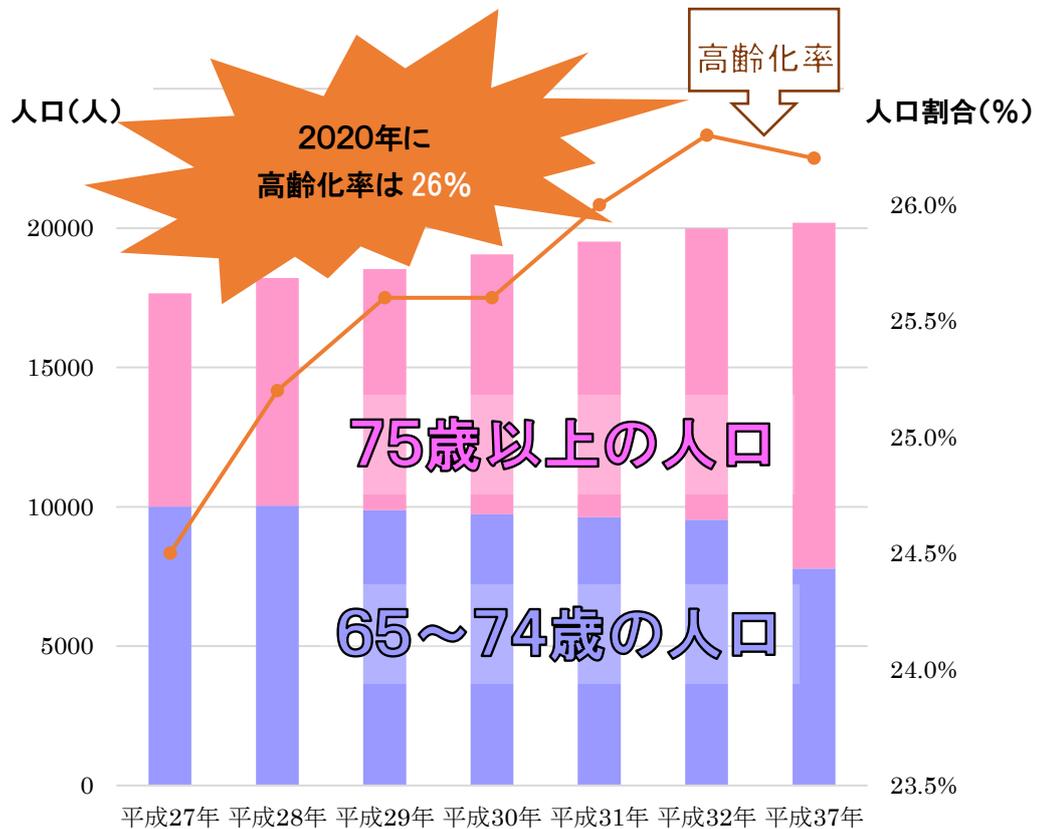
<医療保険> 医師の定期訪問(訪問診療) 月2回 24時間連絡がとれる等の基準を満たす診療所に来てもらっています。	1回 830円×月2回 加算など、合計約6,500円。 ※検査、処置、交通費等は含みません。
<介護保険> デイサービス(通所介護) 週2回 デイサービスでは入浴とリハビリを してもらっています。	1回 約800円×月8回 ※昼食代等は含みません。
<介護保険> 訪問看護 週1回30分未満 看護師に訪問してもらい、健康面の相 談をしています。介護する妻の相談も 受けています。	1回 約500円×月4回 24時間連絡が取れる加算等と合わ せて、約2,600円。
<介護保険> 訪問服薬指導 月2回 薬剤師が訪問して薬を届けるほか、服 薬についての指導を行っています。	1回 約500円×月2回 ※薬代は含みません。

医療保険 約 6,500円
 介護保険 約10,000円
合計 約16,500円

- ※ 上記金額は医療保険・介護保険における、自己負担となる金額です。医師の交通費、デイサービスでの食費、各種書類代などは含みません。
- ※ ケアマネジャーへの相談に、自己負担はありません。
- ※ 関わる事業所の体制、利用する時間や回数、自己負担の割合などによって、金額は変わります。あくまで今回の太郎さんの例であり、**同じ病気で療養している方・同じ介護度の方がすべて同じ金額になるわけではありません。**具体的な金額はご利用されるときに担当者にご相談ください。
- ※ 介護保険の詳細については、市が発行している『みんなのあんしん介護保険と高齢者福祉サービス』をご参照ください。

武蔵村山市の現状

武蔵村山市の高齢者数は下記のように推移しています。



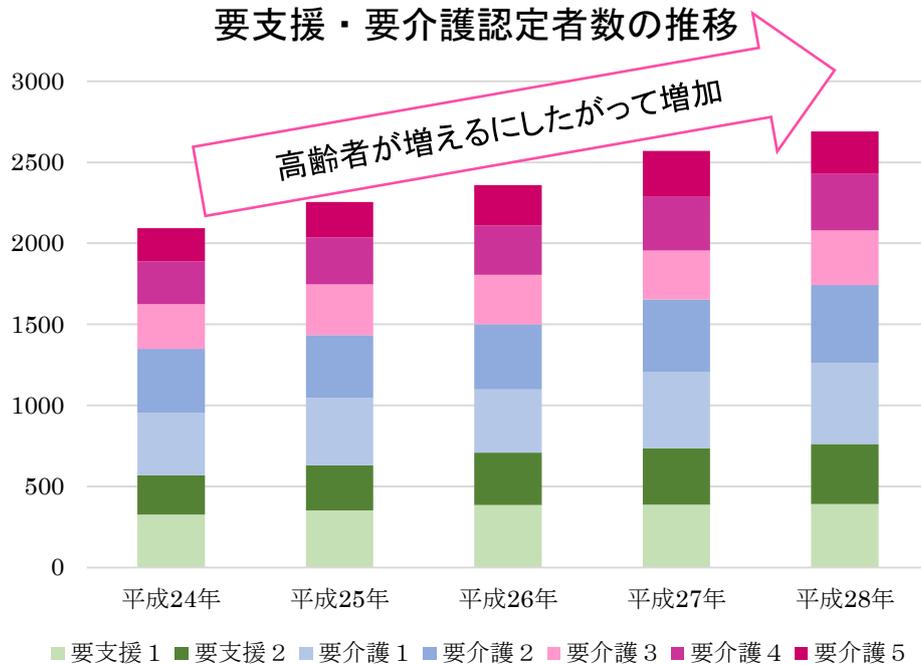
資料：住民基本台帳（実績値10月1日現在）



現在、武蔵村山市では4人に1人が65歳以上の高齢者となっています。

今後は少子化の影響もあり、75歳以上の高齢者が特に増えていくことが予想されています。

75歳以上の方が増えると、どうなるの？



資料：介護保険事業状況報告（各年10月現在）

要支援・要介護認定を受ける方は年々増加しています。

65～74歳までの方では3.0%の方が要介護認定を受けているのに対し、**75歳以上では約4人に1人（23.3%）が要介護認定を受けている**という報告もあり、この割合は年齢が増すごとに高くなっていきます。（「内閣府・高齢社会白書」（平成28年度））**今後75歳以上の高齢者が増えるにつれ、介護を要する方の割合は上昇することが予想されます。**

年を重ねるごとに、だんだん体に不自由を感じることは、自然なことで、誰にとっても特別なことではありません。
 「何歳でも、療養が必要になっても、自分らしく過ごしたい」
 その思いを叶えるには、身近なことから少しずつ行動を起こしていくことが大切です。



《わたしの連絡先》

★家族の連絡先

☎ () —

●かかりつけ医

☎ () —

●訪問看護師

☎ () —

●ケアマネジャー

☎ () —

●

☎ () —

～突然の体調不良時に慌てないよう、連絡先をまとめておきましょう～
一覧にしておく、ご本人だけでなく、
普段一緒に生活していないご家族にとっても貴重な情報となります。

地域包括支援センター・市役所(高齢福祉課)・在宅医療・介護連携支援センター

【地域包括支援センター】地域の高齢者の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

緑が丘地域包括支援センター

対象 緑が丘地域の方

所在地 〒208-0012 武蔵村山市緑が丘1460番地1103号棟緑が丘高齢者サービスセンター内

電話 042-590-5151

受付時間 月～土 8:30～19:00

西部地域包括支援センター

対象 伊奈平、岸、残堀、中原、三ツ木、三ツ藤、大字三ツ木（横田基地内）地域の方

所在地 〒208-0023 武蔵村山市伊奈平6-14-2 特別養護老人ホーム伊奈平苑内

電話 042-560-3931

受付時間 月～土 8:30～19:00

南部地域包括支援センター

対象 榎、大南、学園地域の方

所在地 〒208-8503 武蔵村山市学園4-5-1 市民総合センター内

電話 042-590-1477

受付時間 月～土 8:30～19:00

北部地域包括支援センター

対象 神明、中央、中藤、本町地域の方

所在地 〒208-0003 武蔵村山市中央2-13-1

電話 042-516-0062

受付時間 月～土 8:30～19:00

※受付時間外（日曜日及び祝日を含む。）については、電話での相談対応とさせていただきます。

【ハンドブックについてのお問い合わせ】

武蔵村山市役所（高齢福祉課）	Tel.042-590-1233	武蔵村山市学園四丁目5番地の1 武蔵村山市民総合センター内
在宅医療・介護連携支援センター	Tel.042-569-8896	武蔵村山市榎一丁目1番地の5 武蔵村山病院別館2階連携センターみらい内

武蔵村山市在宅療養ハンドブック

このまち
～高齢になっても 介護が必要になっても 自分らしく 武蔵村山市で暮らすヒント～

発行：武蔵村山市

発行年月：平成30年3月

企画・編集：武蔵村山市在宅医療・介護連携推進協議会
武蔵村山市健康福祉部高齢福祉課