

# もっと安心 ずっと流山

発行：流山市 お問い合わせ：流山市役所健康福祉部介護支援課  
〒270-0192 流山市平和台1丁目1番地の1 TEL 04-7150-6531 FAX 04-7159-5055

## 医療や介護が必要になっても、自分らしく流山で暮らしていくために

### もっと安心 ずっと流山



元気な人でも、病気やケガがきっかけとなり、または年齢を重ねることで、心身の機能が落ちることは避けられません。皆さんは、医療や介護が必要となったとき、どのように過ごし、人生の最終段階をどのように迎えたいと思っているのでしょうか？

自分らしい生活を住み慣れた自宅で続けたい。そう願う一方で、医療や介護が必要な状況で自宅での生活は想像できない、家族や周りの人たちへの負担が気になる、など不安があるかもしれません。

療養に関して情報を得ること・知識を持つことで、いざという時に「希望」と「現実」がかけ離れず、望んだ暮らしを選択でき、安心して療養生活を送ることができるのではないかと考えました。

そこで、保存版として **在宅医療・在宅介護サービスを上手に利用するための情報をお伝えします！**

自宅での生活に不安がある・手助けが必要になった時は？

自宅で療養生活を送る場合にはどんな支援が受けられるの？

「もしもの時」の自分の希望って？ 最期まで自分らしく生きたい！

まずは相談を  
**1. 相談先について**

**2. 在宅で受けられる医療・介護サービスについて**

**3. 始めていますか？ 人生会議**  
自分の希望について考え、家族や身近な人と共有することが大切です。

## 1. 相談先について

まずは相談を

体調に関して不安や困りごとがある時、外出が難しいため家で医師の診療を受けたなど、在宅医療や介護保険サービスを利用したいとの希望がある時には、相談してみましょう。

通院中の場合

かかりつけ医\*1

入院中の場合

主治医や看護師、病院にある「地域医療連携室」などにいる医療相談員（ソーシャルワーカー）

☞医療相談員とは、病院と自宅での医療に関する橋渡ししてくれる専門職のことをいいます。

介護保険をすでに利用中の場合

介護支援専門員（ケアマネジャー）

どこに相談していいかわからない場合

高齢者なんでも相談室\*2（地域包括支援センター）

☞介護と福祉に関する身近な相談窓口です。

## 上手に相談するポイント！

### その1

今後どのように過ごしたいか、ご自分の希望を明確にしましょう。

また、家族など身近な人とも話し合っておきましょう。

⇒詳しくは「**3** 始めていますか？ 人生会議」をご覧ください。

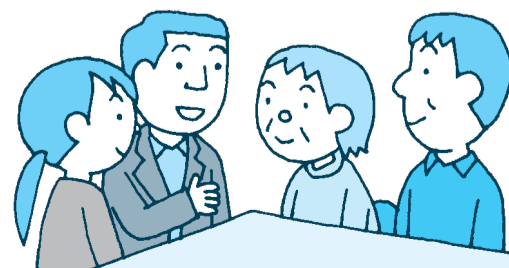
### その2

現在、困っていることや聞きたいこと、現在までの経過を整理してみましょう。

メモを作ってみてもよいでしょう。

### その3

一人で相談できない場合には、身近な人と一緒に相談してみましょう。



\* 1、\* 2 については次のページをご覧ください。

**\* 1 かかりつけ医とは**

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談でき、健康管理や治療をしてくれる、身近にいて頼りになる医師のことをいいます。



**「かかりつけ医」を持つことのメリット**

- ・今までの病気の経過や日頃の状態をよく分かったうえで総合的に診察してくれます。
- ・分かりやすい説明をしてくれます。
- ・必要な時は専門医療機関へ紹介してくれます。(紹介状があることで、病気の経過に関する説明、検査の重複を避けることができます。)

**「かかりつけ医」についてよくあるご質問**

**Q.** 自分では「かかりつけ医」と思っている、医師が同じように思っているか不安です。

**A.** 医師へ「かかりつけ医だと思っている」旨を伝え、積極的にコミュニケーションを取ることをお勧めします。

**\* 2 高齢者なんでも相談室 (地域包括支援センター) 連絡先**



お住いの地域	担当の高齢者なんでも相談室
東深井小学校区 ・江戸川台小学校区	北部高齢者なんでも相談室 ☎ 04-7155-5366 FAX 04-7154-3207
西深井小学校区・新川小学校区	北部西高齢者なんでも相談室 ☎ 04-7197-1378 FAX 04-7197-1615
常盤松中学校区・西初石中学校区 ・おおたかの森中学校区の一部	中部高齢者なんでも相談室 ☎ 04-7150-2953 FAX 04-7158-8419
東部中学校区・八木中学校区 ・おおたかの森中学校区の一部	東部高齢者なんでも相談室 ☎ 04-7148-5665 FAX 04-7141-2280
南部中学校区・南流山中学校区 ・おおたかの森中学校区の一部	南部高齢者なんでも相談室 ☎ 04-7159-9981 FAX 04-7178-8555

\*各高齢者なんでも相談室の業務時間

●月～金曜日：午前8時30分～午後5時 ●土曜日：午前8時30分～正午

**2. 在宅で受けられる医療・介護サービスについて**

**在宅で受けられる医療**

在宅で受けられる医療には、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、リハビリ専門職などが自宅に訪問し、提供するものがあります。ここでは、医師が在宅で提供している医療を中心に紹介します。

**○訪問診療**

医師が計画的、定期的に自宅を訪問して診療を行うことをいいます。24時間患者さんへ対応できる体制にある「在宅療養支援診療所」\*が行っていることがほとんどです。



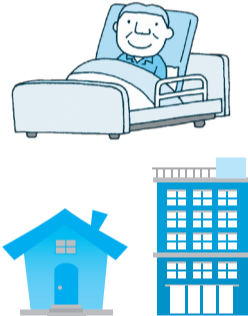
\*市内にある在宅療養支援診療所についての情報は、このページの下をご覧ください。

**○往診**

医師が不定期に（患者や家族の要請、病状の変化に対応して）自宅を訪問して診療を行うことをいいます。

**【訪問診療・往診の対象となる方】**

身体が不自由等の理由により通院が困難な方で  
自宅または医師のいない施設にお住まいの方



\*年齢、病気、家族構成を問わず、利用できます（1人暮らしでも）

**【在宅医療で可能な治療・処置】**

定期的に医師の診療を受け、生活習慣の見直しや服薬等で体調を整える以外にも、下記のような様々な治療・処置が自宅で可能になっています。

<b>点滴</b> 皮下または末梢静脈から水分や薬剤を投与	<b>高カロリー輸液</b> 首や太ももの付け根の太い血管から栄養・水分を投与	<b>経管栄養（胃ろう等）</b> 鼻や胃、腸に管を入れて栄養を注入
<b>酸素療法</b> 在宅酸素療法の機器を用いて酸素を吸入	<b>呼吸管理</b> 人工呼吸器を用いて呼吸を管理	<b>苦痛症状のコントロール</b> 薬剤等を用いて痛みなど苦痛な症状を緩和

など

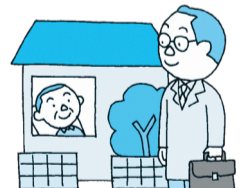
**こんな方が訪問診療を利用しています**

- ・脳疾患の後遺症や外傷等で身体の一部に麻痺がある方
- ・神経難病の方
- ・がんの終末期にある方
- ・加齢とともに心身が衰えてきた、いわゆる老衰の状態にある方
- ・徐々に生活機能・身体機能が低下する認知症の方

**【訪問診療に係る費用】**

月2回の訪問診療を受けた場合  
月 **7,000円** 程度

(1割負担の場合)



- \*薬代、検査・採血・手術・処置の費用は別途かかります
- \*その他、緊急時の往診は時間帯（夜間・休日）によって1回あたり約1,200円～3,600円の費用負担が発生します
- \*医療機関によって交通費がかかることがあります



**流山市内の在宅療養支援診療所一覧** \*流山市医師会所属

診療所名	住所	電話番号	FAX
あらい内科・外科	流山市南流山 8-11-9	04-7179-5329	04-7189-8134
いけだ内科小児科クリニック	流山市南流山 2-8-10	04-7157-7717	04-7157-7715
すずき内科クリニック	流山市平和台 4-5-43 平和台メディカルビルディング 1F	04-7159-3251	04-7159-3252
東葛病院附属診療所	流山市下花輪 409-6	04-7158-8121	04-7178-8134
中島内科医院	流山市流山 1-271	04-7158-1207	04-7140-7288
藤澤内科クリニック	流山市加 4-18-2	04-7150-1441	04-7158-8498
向小金クリニック	流山市向小金 3-147-2	04-7176-3240	04-7176-3224

\*在宅医療を希望する際には「**1** 相談先について」を参考に、まずは相談してみましょう。



# 在宅で受けられる介護サービス

ここでは、介護保険を利用した介護サービスを中心に紹介します。

## 【介護保険サービスを利用できる方】

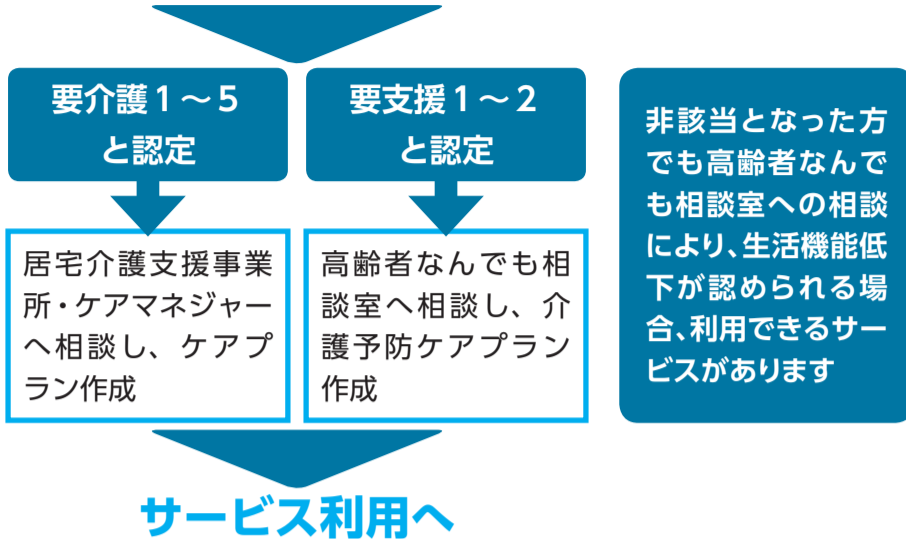
◆ 65歳以上の方で、介護や日常生活の支援が必要と認定された方

◆ 40歳から64歳の医療保険加入者で、加齢と関係があり、要介護・要支援状態の原因である心身の障害を生じさせると認められている「特定疾病」により介護や支援が必要と認定された方

\*疾患の一部(例)：がん、脳血管疾患、初老期における認知症等

## 【介護保険サービスを利用するには】

市に「要介護認定」の申請が必要となります。  
「相談先について」にある、専門職に相談することで申請につながります。



## 【介護保険サービスの実際】

足腰が徐々に衰えたり、予期せず病気になったり、転倒したり、物忘れが進んだり介護が必要になる過程は1人1人違います。参考として、AさんとBさん2人の介護保険のサービス利用状況をご紹介します。(下記の費用はあくまで目安です。利用事業所の提供体制等やサービス内容によって異なります。)

**介護予防訪問介護相当サービス**  
：掃除、入浴の見守り…月4回  
**月1,200円程度**  
(ひと月あたり定額となっています)

**介護予防訪問リハビリテーション**  
…週4回  
**月1,200円程度**

**介護予防福祉用具貸与**  
シルバーカー  
**月500円程度**

**訪問看護**：体調管理…週1回(60分未満)  
**月4,000円程度**  
\*緊急時訪問対応あり

**通所介護**…週2回  
**月7,800円程度**  
(1日利用をひと月8回)  
\*食費は別途かかります

**訪問介護**：入浴の介助…週2回(60分未満)  
**月3,900円程度**

**福祉用具貸与**  
車いす **900円程度**  
特殊寝台+付属品 **月2,000円程度**

**訪問介護**：買い物、調理、掃除…週4回 45分以上  
**月4,400円程度**

**Aさんの1か月の利用額(1割負担) 3,000円**  
※最大で5,032円までの利用が可能

**Bさんの1か月の利用額(1割負担) 23,000円**  
※最大で27,048円までの利用が可能

- 要介護状態区分に応じて支給限度額が決められています。
- サービスを利用するには、所得に応じて1～3割の負担が生じます。

## ◆ がんばり過ぎない介護のために ◆

介護が長期間に及ぶと、介護者が病気になってしまったり、冠婚葬祭に行かなければならない、といったこともあるでしょう。そういった時には、ショートステイといった施設への短期入所を利用することもできます。

また、「日々の生活でもう少し休息できる時間を確保したい。」「仕事を続けながら介護をしていきたい。」「旅行に行きたい。」など、介護者自身の思いや希望する生活についてもケアプラン、介護予防ケアプランを作成する際に相談してみましょう。

## 介護者を支える仕組みについて

**介護についてもっと知りたい**  
・介護のことを勉強したい方むけ「ちょっともっと介護塾」を開催しています。

**介護者同士で話したい**  
・認知症の方を支えるご家族の集い  
：流山市役所介護支援課主催「コスモスの会」  
：各高齢者なんでも相談室ごとに開催

・認知症の方ご本人、ご家族 医療やケアの専門職、地域の方など、どなたでも参加できるカフェを開催しています。  
：オレンジカフェ風の村・オレンジカフェいそいそ・えがの談話室

**外出して行方が分からなくなり心配することがある**  
・徘徊情報検索装置を利用する場合、登録料の一部が助成されます

**経済的負担を軽くしたい**  
・介護用品の支給  
(利用には所得など、一定の条件があります)  
：在宅高齢者家族介護用品支給事業

・定められた限度額を超えると、返還される制度  
：医療費控除、高額療養費制度、高額介護サービス費、高額医療・高額介護合算制度  
\*医療費控除については松戸税務署、高額療養費制度についてはご加入の健康保険組合へお問い合わせください。

・申請により障害の程度が障害者に準ずると認められた場合、税申告の際に認定書を添付して税控除が受けられます  
：障害者控除対象者認定

# 3.

## 始めていますか？人生会議 ～元気なうちから考えよう！～

自分の希望について考え、家族や身近な人と共有することが大切です

「人生会議」という言葉を知っていますか？もしもの時のために、ご自身が大切にしていることや望み、どのようなケアを望んでいるかについて、自ら考え、ご自身が信頼する人たちと話し合いをすることを言います。

また、その考えや話し合ったことを書き残すことも大切です。これらは、万一自分の気持ちを話せなくなった時に心の声を伝えられる、家族など周囲の人たちにとっても、かけがえのないものになります。

人は、状況に応じて気持ちが変わるものです。考えを整理し直すこと、話し合いや書き直しを繰り返すことが大切です。定期的に「人生会議」を行うことをお勧めします。



## 人生会議 ■ お役立ちツール

### ◆エンディングノート

これまでのご自身の生き方、ご家族や友人について、お金に関すること、医療・介護に関する思いや希望などを書き留めておくノートのことを言い、市販もされています。

### ◆もしバナゲーム

1人でも何人でもできるゲームです。35枚のカードに重病の時や死の間際に大事なこととして人が口にする言葉が書かれています。例えば、「どのようなケアをしてほしいか」「誰にそばにいてほしいか」「自分にとって何が大切か」という内容です。自身にとって何が大切かを考えながら選び、仲間でお互いが選んだカードを共有して話し合います。



iACP ホームページより引用 (<https://www.i-acp.org>)

高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）・流山市役所介護支援課では「もしバナカード」の貸し出しや職員によるミニ体験会を行っています。

体験したい方は下記までご連絡ください。

（体験については、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、時期を検討させていただく場合があります。）

～お問い合わせ～

お住いの地域の高齢者なんでも相談室  
流山市役所介護支援課

流山市では「医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で安心・安全に自分らしく生活ができる。希望すれば、最期は自宅で亡くなることができる。」を理念に、医療や介護の関係職種が在宅療養者を支援できる仕組み作りに取り組んでいます！

### ◆医療・介護関係職種が連携し、在宅療養者を円滑に支援できる取り組み

- ・ICT（Information and Communication Technology）を活用し、効率的かつ効果的に多職種での連携が促進するよう「流山市情報共有システム」を運用しています。
- ・市内医療・介護関係者が集まり、研修を通して多職種が協働できる関係作りの場「介護と医療をつむぐ会」の開催。

### ◆在宅療養についての理解を広げる取り組み

- ・おうち療養情報紙「もっと安心 ずっと流山」の発行  
：毎年3月に新聞折り込みで配布しています。
- ・市民向け講演会の開催
- ・出前講座の開催



- おうち療養情報紙のバックナンバーについては流山市のホームページ、流山市役所介護支援課窓口でお配りしていますので、是非ご覧ください。
- 出前講座は、地域でのサロン活動や自治会を訪問し紙面ではお伝えしきれない流山市の在宅医療や介護に関する情報についてお話しています。ご希望の方は下記までご連絡ください。

流山市役所介護支援課