

☎ 電話で気軽に相談できます
在宅療養相談窓口
(中野区役所)

専用電話 ☎(3228) 5785

FAX(3228) 8716

☆相談時間は平日午前8時半～午後5時
 在宅での療養生活について、専門の相談員が対応します。相談内容に応じて、必要な情報の提供や、医療や介護への橋渡しをします。

例えばこんな相談

- 病院から退院が決まったけれど、どうしたらよいかわからない
- 自宅で家族を看取りたい

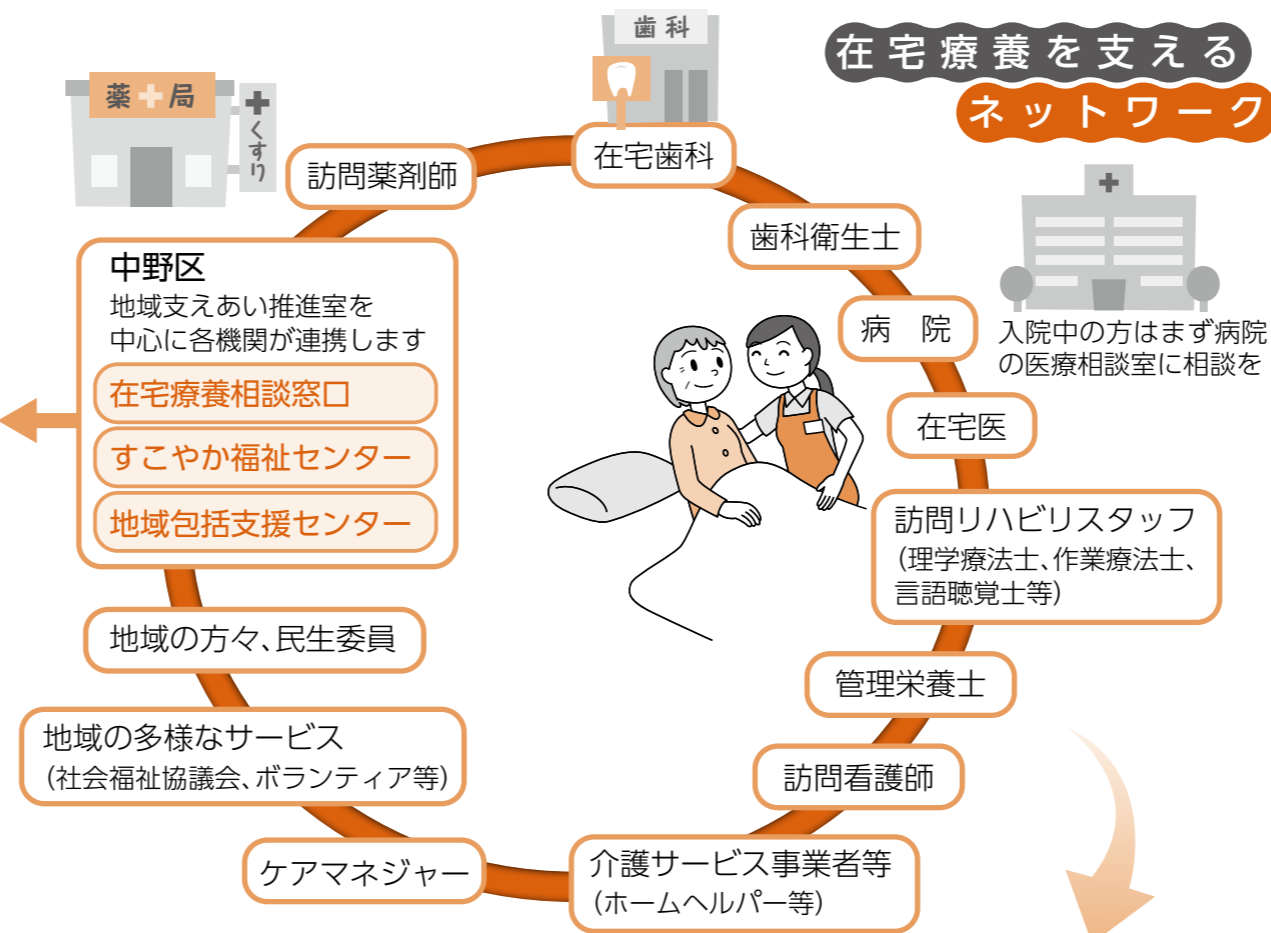
すこやか福祉センター
(区内4か所)

子どもや高齢者、障害者など、誰もが住み慣れた地域で安心して自立した暮らしができるように支援する地域の拠点施設。ワンストップの総合相談窓口で、一人ひとりの抱える問題を解決するため、関係機関と調整し、支援のネットワークを築きます。

地域包括支援センター
(区内8か所)

保健福祉・介護の専門スタッフが、高齢者の介護予防や介護・医療などに関する相談、支援を行います。

☆すこやか福祉センター、地域包括支援センターの所在地などについては、**区HP**をご覧ください。上記在宅療養相談窓口へお問い合わせを



在宅療養
住み慣れた地域で
暮らし続けるために

在宅医療介護連携推進担当/5階
 ☎(3228) 5785 FAX(3228) 8716

少子高齢化や単身世帯の増加などを背景に、在宅療養や在宅での看取りを支える体制の充実が求められています。区は、誰もが可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、医療、介護、介護予防、住まいなどの支援を一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築を進めています。

この一環として、医療や介護等の専門職や関係機関が連携し、地域の方々とも協力して、在宅療養を支えるネットワーク(左図)づくりに取り組みんでいます。

☆区の在宅療養相談窓口等については詳しくは、区役所5階在宅医療介護連携推進担当窓口で配布中の「在宅療養ハンドブック」をご覧ください。区HPでも閲覧可

トピックス

在宅療養講演会
「いつまでも美味しく食べる
～生活に役立つ管理栄養士の話～」

食事は命をつなぐエネルギー源だけでなく、生活の豊かさや生きる意欲の源でもあります。自宅で療養している方の栄養や調理の工夫などについて話を聞きます。

日時 12月15日(土)
 午後2時～4時

会場 中野区医師会館
 (中野2-27-17)

☆駐車場・自転車駐車場はありません

講師 田中弥生氏
 (関東学院大学教授)

申込み 11月21日～12月14日に電話か、住所、氏名とふりがな、電話番号、一時保育希望の方はお子さんの氏名とふりがな、月年齢、手話通訳希望の方はその旨を記入して電子メール [houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:hokatukeya@city.tokyo-nakano.lg.jp)、ファクシミリまたは直接、在宅医療介護連携推進担当へ。先着90人

☆一時保育(先着5人)・手話通訳希望の方は12月7日までにあわせて申し込みを



在宅医 渡辺さん
(のがたクリニック)

本人や家族の希望を大切にします

Yさんのお宅に、週1回訪問診療に行っています。病状の急変があれば、訪問看護師と連携し、本人や家族の希望に沿った対応をするのが在宅医の役割です。

在宅療養の良さは、趣味や好きなことが自由にでき、家族や友人と過ごせること。家族も「本人がしたいことを尊重してあげられた」と達成感を得ることができます。



訪問看護師 会田さん
(ひよこ訪問看護ステーション)

ヘルパーさんとノートを通し情報共有

本人が望む生活を送れるよう、療養環境を整え体調を安定させるには、チームの協力が不可欠です。ヘルパーさんとはYさん宅のノートを通じて情報を共有し、対応を相談。状態の急変など、必要に応じて医師やケアマネジャーに連絡します。

少し人の力を借りて、普段の「暮らし」を続けるのが在宅療養。難しく考えず、困ったらまずは、地域包括支援センターやすこやか福祉センターに相談してみてください。



Yさんを支える
在宅療養チーム

Yさんの事例を通して、在宅療養を支えるネットワークを紹介します。Yさんは、平成21年にALS(筋萎縮性側索硬化症)と診断されました。

現在、自力で体を動かすことや話すことはできません。家族と医師、看護師、介護の専門職員らが協力して、自宅での療養を支えています。

チームとして連携しているみなさんに、それぞれの役割や在宅療養についての思いなどをお聞きました。



佐藤さんのケアを受けるYさん



ホームヘルパー 佐藤さん
(たんぼぼ介護)

声掛けしながら手を当て介護します

ヘルパーとして8年間Yさんのケアに関わっています。たんの吸引も大事な仕事です。家族と一緒に、住み慣れた家で生活を送れるのが在宅療養の良さ。声掛けしながら手を当て介護をすると、Yさんの体と心が安らぐのを感じます。



妻 Fさん(大和町在住)

地域の方々やヘルパーさんなどみんなに支えられて

夫とヘルパーさんなどとの関係をうまく取り持ったり、普段の世話をするのが私の役割。地域の方に時にはぐちを聞いてもらうこともあり、本当に良くしてもらっています。無理せず一人で抱え込まないことが大切だと思います。



ケアマネジャー 浅津さん
(在宅介護センター・アスモ)

チームの黒子として、療養者の話をじっくり聞く

Yさんのケアプランの作成やサービスの調整をしています。チームの黒子として必要に応じてチーム員を集め、話し合いも。在宅療養では同じ人が長く関わるので、自分の考えを押し付けず時間をかけて話を聞き、信頼関係を築くよう心がけています。本人や家族の表情が明るくなると、私も嬉しくなります。