

得
マルトク

に～よん参考書

～在宅医療・介護予習編～

西淀川区マスコットキャラクター
に～よん®



「私や私の大切な人はまだまだ大丈夫」と
安心するのではなく、
「いつかはじまる介護」の心構えや備えをしましょう！

今は元気だけど
介護のこと
知っておきたい

将来の介護、
今から準備
できることは？

住み慣れた家で、
できるかぎり
暮らしたい

いざというとき、
慌てない

突然、親が倒れて
介護が必要に！



〔編 集〕 西淀川区(得)に～よん参考書～在宅医療・介護予習編～作成部会

西淀川区地域包括支援センター／西淀川区南西部地域包括支援センター

佃地域総合相談窓口「アイ」／淀地域総合相談窓口／西淀川区医師会在宅医療・介護連携相談支援室

西淀川区居宅介護支援事業者連絡会／西淀川区社会福祉協議会／西淀川区役所

〔発 行〕 西淀川区地域包括支援センター／西淀川区南西部地域包括支援センター

西淀川区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業・見守り相談室)

〔協 力〕 一般社団法人西淀川区医師会／一般社団法人西淀川区歯科医師会／一般社団法人西淀川区薬剤師会

西淀川区訪問看護ステーション連絡会／西淀川区理学療法士会／西淀川警察署／西淀川消防署／西淀川区役所
に～よん地域包括ケアシステム委員会

西淀川区社会福祉協議会

マスコットキャラクター

ふくふ君



はじめに

日本は、2007年に超高齢社会に突入し、現在も平均寿命は伸び続けています。人生100年時代がすぐ目の前にきています。

そのような中で、あなたやあなたの大切な人が、病気やケガで介護やお世話が必要になつたら、あなたはどのような暮らしを望みますか？ いざというときに慌てないために、在宅介護についての心構えや備えをしておくことが大切です。

また、この参考書で「介護やお世話」について、あなたの大切な人と話し合う「きっかけ」としていただければ幸いです。



本参考書とあわせてご覧ください。

ハートページ 無料

介護が必要になった方や家族などに、介護保険情報や介護サービス事業者の情報が掲載された必読書です。

〈配布場所〉 区役所(保健福祉課)、地域包括支援センター、総合相談窓口など

ハートページに掲載している情報は
ホームページでもご覧いただけます。

詳しくは [ハートページナビ大阪市](#) 検索



(大阪市高齢者在宅福祉サービス一覧) 自宅で生活する高齢者のかたへ

「いつまでも住み慣れた地域でくらし続けたい」そんな願いがかなえられるよう、高齢者の在宅生活を支援するサービスの情報が掲載されています。

〈配布場所〉 区役所(保健福祉課)、地域包括支援センター、総合相談窓口、
老人福祉センターなど



自分でお医者さんに行けなくなったらどうしますか

在宅医療・介護は、病気やケガのために通院できない人たちやその家族などのためにあるもので、入院医療や通院治療に続く3番目の医療の形として定着してきました。通院できない患者様の自宅などを訪問するのは医師のみではなく歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士、ケアマネジャー、ホームヘルパーなど多職種の人たちです。彼らが「ワンチーム」となって患者様やその家族などを医療の面からのみではなく、生活の面からもサポートしてゆくのです。住み慣れた我が家あるいは環境で過ごせることは患者様たちにとっては、とてもよいことではないでしょうか。ただ、長所ばかりでなく、人によっては短所と思えるところもあるかとは思います。この参考書をよく読んでいただき、納得したうえで在宅医療・介護を利用いただければと考えております。



一般社団法人
西淀川区医師会
会長 若杉 太郎



コロナ禍の今こそ口腔ケアを

まだまだ出口の見えない新型コロナウイルス感染症ですが、今だからこそ見直したい口腔ケアの重要性についてお話しします。

コロナに感染すると味覚障害が起こるといわれますが、それは舌の上にたくさんの入り口があって、そこからウイルスが体内に侵入するからといわれています。そこで、口腔ケアをしっかりと実践することによってコロナに対しての免疫力がアップするばかりではなく、糖尿病の血糖値が下がったり、誤嚥性肺炎の予防、心臓内膜炎や脳梗塞のリスクの低下、また最新の報告では認知症の予防につながることもわかつてきました。

口腔ケアは、毎日の歯磨き・舌磨きなどの生活習慣、そしてかかりつけ医院での定期検診をしっかりと実践するだけです。

西淀川区歯科医師会は、区民のみなさま方の口腔ケアをしっかりと応援いたします。西淀川区歯科医師会会員の医院は、ホームページからご覧になれます。



一般社団法人
西淀川区歯科医師会
会長 小倉 康義



かかりつけ薬局に相談しよう!

在宅療養中の患者さんが、「薬がうまく服用できない」「おうちでの管理の方法がわからない」「副作用は大丈夫か」「配達してほしい」など薬のことで困っていますか？

薬剤師が、在宅療養中の患者さんのお宅に訪問するサービスがあります。要介護者では、居宅療養管理指導といい、介護保険のサービスです。

まず、かかりつけ医やお近くの薬局に相談してください。薬剤師が、お話を聞き、主治医の指示をとり、ケアマネジャーと相談して、介護サービスに入れてもらいます。

頻度は、週1回を月に4回まで、費用は、介護保険1～3割負担です。

対象は、通院困難な方、認知症のはじまりかけの方や、独居の方で、服用を忘れてしまう方も利用できます。わからないことがあれば、かかりつけ薬局に相談してください。



一般社団法人
西淀川区薬剤師会
会長 小西 明

もくじ

1 介護がはじまる前に知っておいてほしいこと!

介護やお世話のはじまりは大きく2つ!／要介護度別にみた介護が必要となった主な原因	… P3
介護っていつまで続くの?	… P4
介護にあたっての心構えや備え	… P5

2 介護保険ってよく聞くけど何?

介護保険制度の主な特徴	… P6
要介護・要支援認定とは?／要介護・要支援って、どんな状態? 簡単に教えて!	… P7
ケアマネジャー(介護支援専門員)とは?	… P8

3 知っておきたいケアのこと!

少しでも動くことがリハビリに! 立ち上がり・乗り移り・移動介助のポイント!	… P9
食べることは大切!!	… P10
パンツ・おむつなどの選び方／おむつかぶれを起こさないためのスキンケア! 3つのポイント!	… P12
気持ちのよい入浴! 安全かつ快適なケアが大切!	… P13
住宅内での事故にご注意ください	… P14

4 「医療機関や薬局に行けなくなった」どうしたらしい?

訪問診療	… P16
訪問歯科診療	… P17
薬剤師の在宅訪問	… P18
訪問リハビリテーション	… P19
訪問看護	… P20

5 「買い物や外出ができなくなった」どうしたらしい?

配達サービス、移動販売／介護タクシー	… P22
--------------------	-------

6 介護をひとりで抱え込まないために!

「介護のことを考えたとき」「介護に直面したとき」などに書いてみよう!	… P23
定期的に介護ストレスチェックをしましょう!	… P24
にしよど介護予習スクール／西淀川区地域包括支援センターでの家族介護者の会／大阪市社会福祉研修・情報センターでの講座	… P25
高齢者のみなさまの介護(予防)とくらしの相談窓口	… 裏表紙

コラム

近所や地域の方とのつながりを大切に!

住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、近所や地域の方とつながることが大切です。

あなたの身近に、「あなたのちょっととした変化」に気づき、声をかけてくれる方はいますか? 特にひとり暮らしの場合は、近所の方との交流が少なく孤立している上に、自身の変化に気づきにくく、周囲が気づいたときにはフレイルや認知症などが進行していることが多いです。

近所や地域の方とのつながりが薄い場合は、きっかけとして「あいさつ」から始めてみましょう。そして、地域の行事や活動にも参加してみましょう。他人事と考えるのではなく、「今できること」からはじめましょう!



1 介護がはじまる前に知っておいてほしいこと!

介護やお世話のはじまりは大きく2つ!

1つ目は、病気やケガで入院したときです。例えば「脳卒中で倒れて救急病院に運ばれ、目覚めたときには半身が動かなくなっていた」「転倒して足を骨折した」などで、その後リハビリに取り組んだものの後遺症を抱え介護やお世話が必要になったときです。

2つ目は、自宅で暮らしていて徐々に虚弱となり日常生活に支障がでてきたときです。例えば、「閉じこもりがちとなりフレイル(※)に陥っていた」「気づかぬうちに認知症になっていた(鍋を焦がした、警察に保護された)」などです。周囲の人が「ちょっとおかしいな」「いつもと違うな」と感じていても、「年のせいかな」と思い、気づかれにくいことが特徴です。この場合、少し手助けすれば何とか日常生活を送れるので、介護やお世話が必要になっていることに気づいていないことがあります。

(※)フレイルについては、P4をご覧ください。

介護やお世話のきっかけ ①

病気やケガで入院



介護やお世話のきっかけ ②

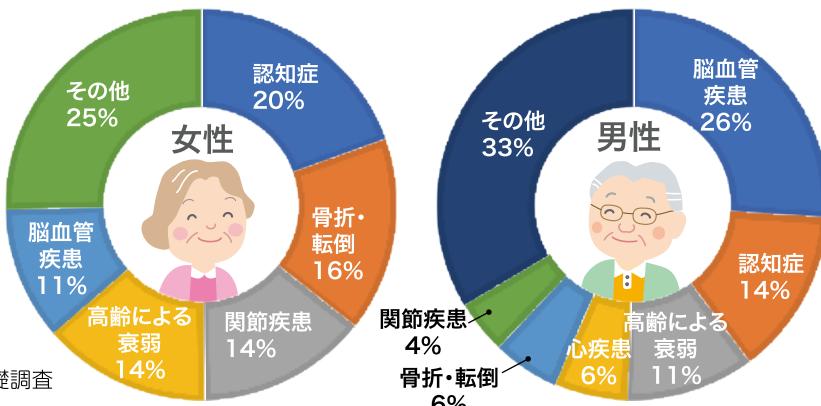
徐々に虚弱となり日常生活に支障ができる



要介護度別にみた 介護が必要となった 主な原因

「要介護・要支援」については、
P7をご覧ください。

資料／令和元年国民生活基礎調査



コラム

要援護者名簿を活用して地域での見守り活動!

見守り相談室では、大阪市が保有する要援護者情報をもとに、要援護者名簿の整備を進めています。対象となる方には郵送による同意確認を行っており、期日までに返事がない場合は地域福祉活動支援コーディネーターが訪問による同意確認を進めています。

整備した名簿は地域の特性を活かした見守り活動に活用されます。



対象者

- ①「要介護3以上」もしくは
「認知症高齢者の日常生活自立度II以上」の方
- ②障がいのある方
- ③難病の方



●このような封筒が届きます。

同意確認の封書が届きましたら返信にご協力をお願いします。

お問い合わせ 西淀川区社会福祉協議会（見守り相談室） ☎06-4862-6438

介護っていつまで続くの？

ひとつの目安として、平均寿命と健康寿命をご紹介します。

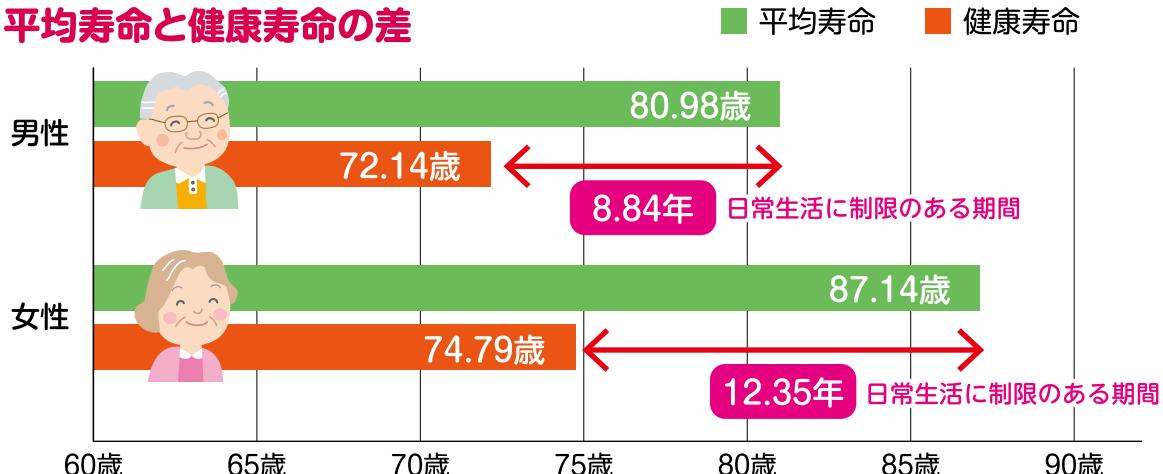
●平均寿命…「生まれた0歳の子どもが何歳まで生きることができるのか」を統計から予測した「平均余命」のことです。

●健康寿命…「健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命 - **健康寿命** = 介護やお世話が必要となるなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間となると考えられます。

男性は72歳、女性は74歳頃から、介護やお世話が必要になるかもしれないと想定し、心構えや備えをしておきましょう。

平均寿命と健康寿命の差



資料／平均寿命：平成28年厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命：平成28年「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料

コラム

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！



フレイルとは年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になりやすい虚弱な状態のことです。

フレイルのサイン

- 食事をおいしく食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒
- 以前より体重が減ってきた

適切に対応すれば、
フレイルの状態から健康な状態に戻したり、
進行を遅らせることができます！

家にこもりがちになる、人との交流が少なくなるなど社会とのつながりが失われると、こころや身体の衰えがドミノ倒しのように進んでしまいます。まずはフレイルの兆候にいち早く気付き、日常生活を見直すことが大切です。

定期的にイレブン・チェックをしましょう！

フレイル予防のポイントは、**適度な運動、規則正しい食生活、社会参加!**特にフレイル予防に有効なのは、ボランティアや地域の活動など、生きがいや楽しみをもって活動し、人と交流することです。西淀川区(得)に～よん参考書～コミュニティ情報編～を活用して、フレイル予防の取り組みをはじめましょう。



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です
出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用



お問合せ 西淀川区社会福祉協議会（生活支援コーディネーター） ☎06-6478-2941