

がんばりすぎない介護を 応援します!!

在宅ケアをお考えのご家族の皆様へ

家族と一緒に自分らしく過ごすために…

困ったな…、どうしよう…

そんな時にお手伝いを致します。



いちき串木野市医師会在宅医療推進事務局

「みんなで支えよう、そして作り上げよう在宅生活!!」

近年、急速に進行する高齢化社会!!

2025年には、一人の高齢者(65歳以上)を二人で支える時代に。

また、鹿児島県においては高齢化が進む中で高齢者単身世帯数は全国一位、高齢者夫婦世帯は全国三位となっており、益々支えてくれる人が少ない状況。これはいちき串木野市においても同様なことが言えます。

でも、例え一人暮らしであっても、物忘れがひどくなっても、体が自由に動けなくて寝たきりであっても最期はこの慣れ親しんだ地域で、そして、自分の家で迎えたいと思う人が多いのではないのでしょうか？

その皆様の希望を叶えるためにも、私達“いちき串木野市医師会”“いちき串木野市”“伊集院保健所”は、一丸となって地域の皆様の生活が少しでも安心安全なものとなりますように共に考え、そして実現出来るよう努力していきたいと思っております。

あなたの在宅生活を支える人たち



もくじ

Aさんの場合…最近物忘れが多い、もしかして認知症？…

Bさんの場合…急に動きが悪くなった

Cさんの場合…今、透析に鹿児島市内まで通っているのですが。

Dさんの場合…一人だけで家で生活したい。

Eさんの場合…がんだけども家で最後まで過ごしたい。

Fさんの場合…最近、介護で疲れて。

Gさんの場合…口臭がきつく、最近寝ていると急にムせる。

Hさんの場合…薬がいっぱい残っている。

Iさんの場合…徐々に足腰が弱く…このままでは病院に通えない。

Jさんの場合…あれもこれも気になる。



Aさんの場合

最近物忘れが多い、もしかして認知症？

あれ？何かがおかしい!?

気のせいかもしれないが、最近、妻の物忘れが多くなってきた様な気がします。それに怒りっぽくなったような…。妻に限って、まさかそんなことはないだろうし…でも、やはり気になる。こんな時、どうしたらいいのかな…



あら、私、何をしようとしてたのだったけ？



こうしました!!

まずは、日頃通院している病院や、診療所で相談すると、認知症サポート医や物忘れ相談ができる医師を紹介されました。

また、担当のケアマネージャーさんに相談するよう言われました。

その後は、定期的にお薬をきちんと飲みながら、デイサービスなどを利用して楽しく日々を過ごしています。

最初は色々なことが不安でしたが、きちんと相談して良かったです。



早期発見・対応

少しでも何かおかしいなって感じたらまず相談してみてください。

早めの対応で、症状が進むことを少しでも抑えることができます。まずは、誰かに相談して下さい。

相談窓口

- ：かかりつけ医
- ：担当ケアマネージャー
- ：地域包括支援センター
(0996-21-5172)
- ：認知症の人と家族の会
(0996-32-7850：光瀬さん)

Bさん の場合

急に動きが悪くなった…

どうしたらいいの!?



つい先日廊下で転んでから急に立てなくなりました。病院で診察してもらいましたが、特に骨折もなく大丈夫ということでした。しばらくしても全然よくなりず、ずっと寝ているようになってしまいました。

こんな時、どうしたらいいのかな??





こうしました!!

病院や診療所に相談したところ、介護保険の申請を行い、それから、担当のケアマネージャーさんに色々なサービスを計画して頂きました。
そして、まずは、訪問リハビリの方が体の状態や家の状態を調整しながらリハビリを行い、今では以前と変わらないぐらい元気に回復しました。



一 アドバイス



訪問リハビリ

家の中でリハビリをします。また、階段の上り下りやお風呂の入り方のリハビリなど色々な方法でのリハビリをご自宅で行います。

住宅改修福祉用具レンタル

家の中の環境を確認させて頂き、適切な場所に手すりを設置したり、ベッドの種類や高さの調整を行います。ちょっとしたことで随分生活がしやすくなります。

サロン活動

近所の方が集まって、皆で色々な取り組みをされています。是非参加してみてください。
もし、ご希望の方は地域包括支援センターへご相談下さい。

相談窓口

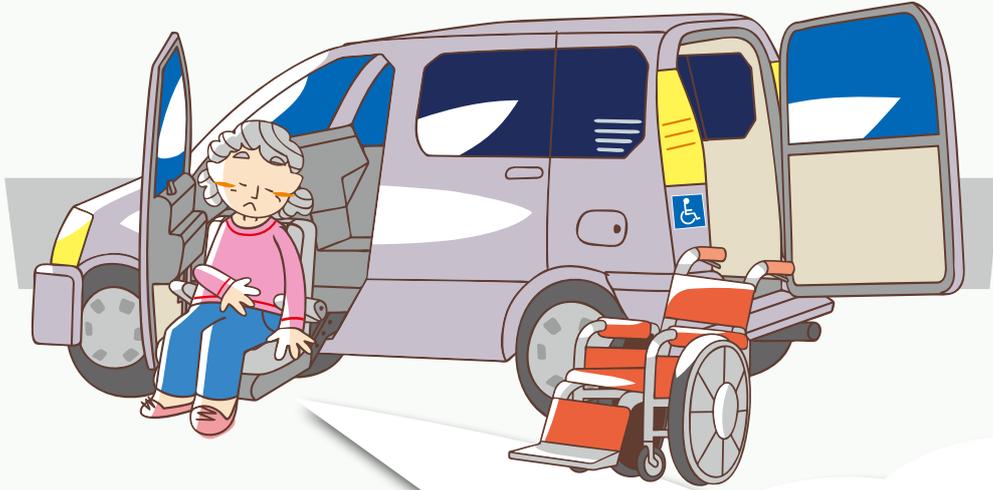
- ：かかりつけ医
- ：担当ケアマネージャー
- ：地域包括支援センター (0996-21-5172)



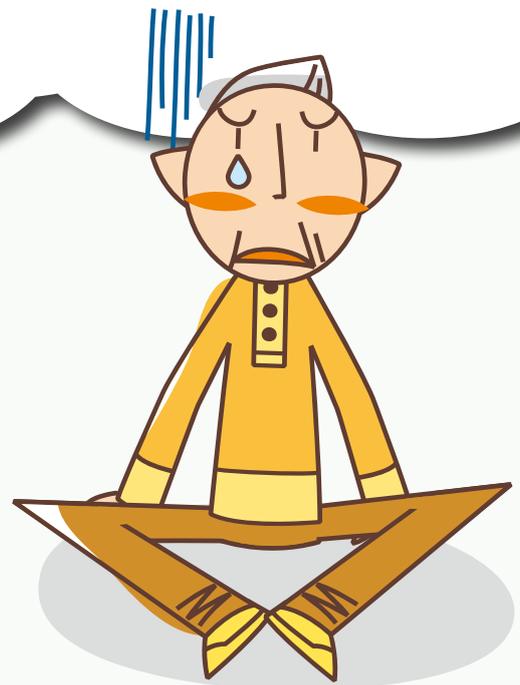
Cさんの場合

今、透析に鹿児島市内まで通っているのですが…

どうしたらいいの!?



以前から透析治療に鹿児島市内まで通っていたのですが、最近運転している夫も疲れてきている様子で、今後、鹿児島市内まで通うのが難しそうです。





こうしました!!

主治医の先生に相談したところ、地元で人工透析を行っている病院を紹介して頂き、何か問題があっても先生同士がしっかり連絡を取り合ってくれているので安心です。また、訪問看護師さんも紹介してくれました。



訪問診療・往診

● 病院へ通えない方や急に体調が悪くなられた場合には、医師が診察に来てくれます。

訪問看護

● 定期的に看護師さんがご自宅へ伺い、血圧測定はもちろん色々な対応をしてくれます。また、体調が悪くなられたら24時間いつでも対応してくれます。さらには、状況次第では医師に連絡を取り適切に対応することが可能です。

相談窓口

● どの医療機関が訪問診療や往診を行っているのかわからない、また訪問看護師を利用したい時は、在宅医療推進事務局 (0996-32-0180) をご利用して下さい。

一 口 アドバイス



Dさんの場合

一人だけで家で生活したい…

どうしたらいいの!?

本当は最後まで自分の家で過ごしたいけど、遠くにいる子どもたちが年をとって危ないから施設に入れば？という。

家では無理なのかなあ…。





こうしました!!

近所の人に聞いたら、地域包括支援センターを紹介されました。地域包括支援センターに連絡を取ると、まずは介護保険の申請を行ってくれました。その中で、今ひとり暮らしの中で困っていることに色々なアドバイスをしてくれて、今では楽しく自宅で毎日を過ごしています。



配食サービス

食事はご自宅までお弁当を配達してくれるサービスもあります。
買い物はスーパー等が配達をしてくれます。

入浴サービス

お風呂は、訪問ヘルパーがご自宅でお手伝いしてくれますし、デイケアやデイサービスなどを利用してお風呂に入る方法もあります。

安否確認

遠方にお住まいの方が安否確認をする際には、シルバー人材センターにもお願いが出来ますし、担当ケアマネさんからもご報告があります。また、一人暮らしの方に地域の方が見守りに行かれるサービスなどもあります。特に、この地区では婦人会によるともしびグループの活動が盛んです。

相談窓口

地域包括支援センター (0996-21-5172)
※上記の様なことでお困りの時は、まずは地域包括支援センターへご相談下さい。

一 アドバイス



Eさんの場合

がんだけど家で最後まで過ごしたい

どうしたらいいの!?

今まで病院で色々な治療を試してきたけれども、どれも効果が少なくなってきた。体が思うように動かず、息苦しい、体も痛みがある。その様な状態では家で最後を迎えるのは難しいですか？





こうしました!!

主治医の先生に“家で最後を迎えたい”旨を相談したところ、『薬を上手く使いながら家で生活できるようにしましょう、家で生活するからと言っても、家族が頑張り過ぎなくていいんですよ。そのために、必要なサービスを色々と考えていきましょう。』とってもらえました。

それから、1ヶ月後、息子や娘、そして孫が見守る中、安らかな最後を迎えることが出来ました。



一 アドバイス



訪問看護

定期的にご自宅を訪問し、体のケアも心のケアも行います。また、状態が急に変わった時には深夜であろうともご自宅へ駆けつけます。

医師の訪問診療・往診

訪問看護師と常に情報のやり取りをしておりますので、何かあった時も適切な対応が可能です。

入浴サービス

ご自宅でのお風呂も訪問ヘルパーサービスを利用すれば、最期まで気持ち良く過ごすことが出来ます。

相談窓口

- ：かかりつけ医
- ：担当ケアマネ
- ：医師会の在宅医療推進事務局 (0996-32-0180)

Fさんの場合

最近、介護で疲れて…

どうしたらいいの!?

片麻痺の夫を家でどうにか頑張って見てきたけど、最近では夫の調子も悪くなり、さらには自分の体の調子もすぐれない。このままでは、夫に施設に入ってもらわないといけなくなるかも。





こうしました!!

担当のケアマネージャーさんに相談したら、ショートステイや一時入院できる病院を紹介してくれました。その間に自分の体調も整い、また頑張れそうな気持ちになりました。



便利なサービス

- 施設への短期入所
- 病院への一時入院
- ※いずれも本人の都合だけでなく、その家族の都合での短期間入所・入院が可能です。

相談窓口

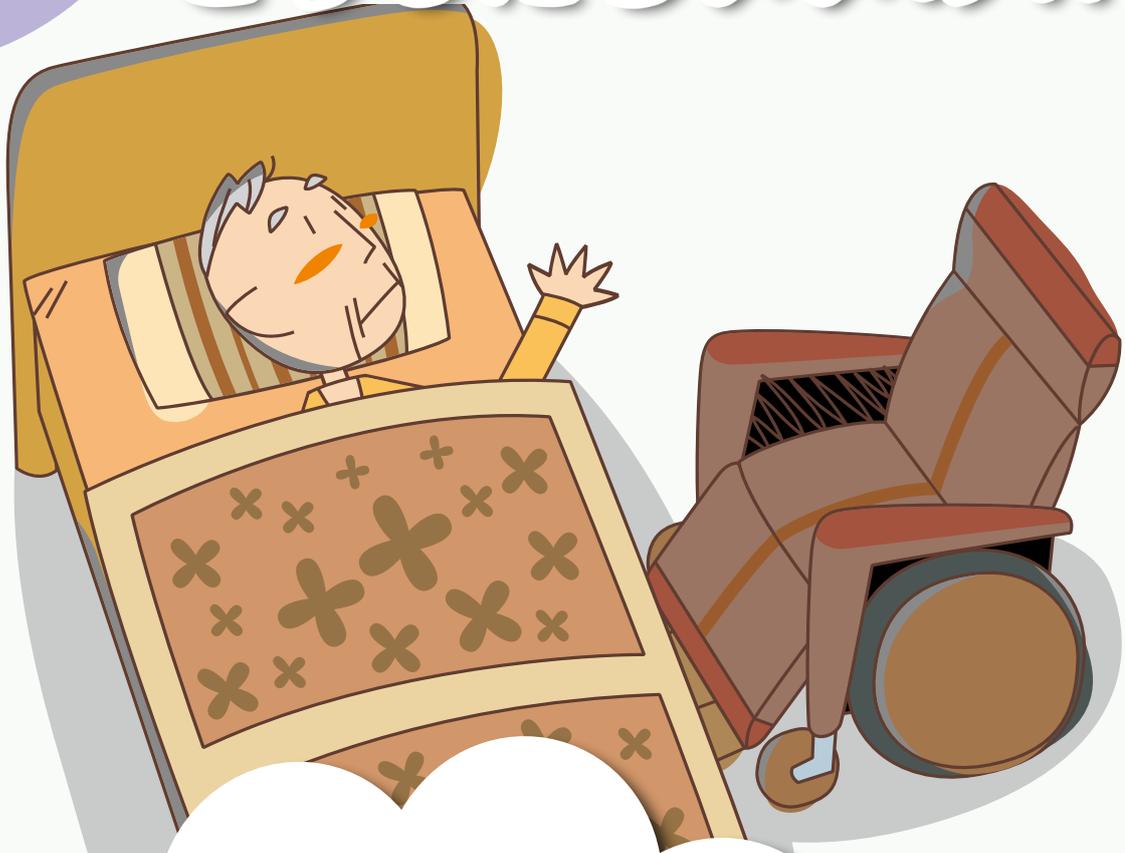
- ：かかりつけ医
- ：担当ケアマネージャー
- ：医師会の在宅医療推進事務局 (0996-32-0180)
- ：地域包括支援センター (0996-21-5172)



Gさんの場合

口がにおう、最近寝ていると急にムセる…

どうしたらいいの!?



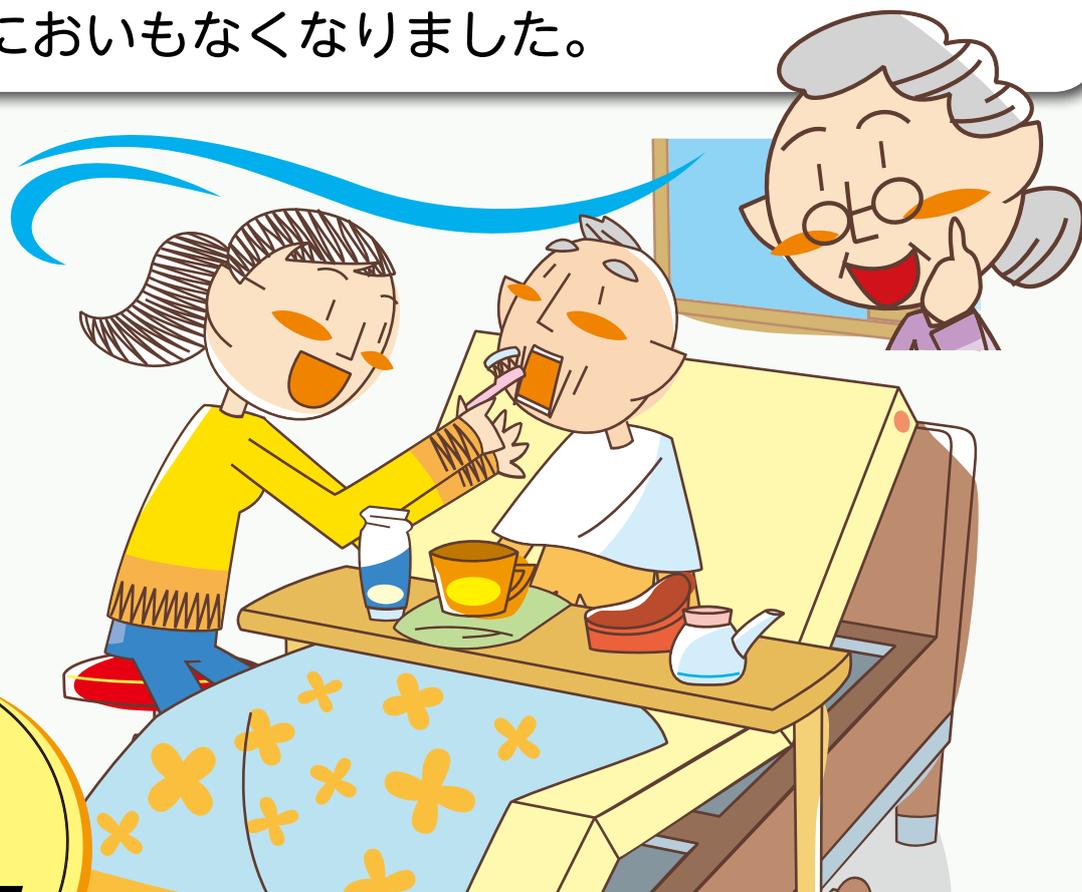
夫は麻痺が重く自分では自由に動けず、ご飯も少ししか食べてない。最近夫の口の中が汚れていて、臭いも気になる。口の掃除をしてあげたいけど、ほとんど寝たきりの夫にどうしてあげていいか分からない。





こうしました!!

担当のケアマネージャーさんに相談したら、往診してくれる歯医者さんを紹介してもらい、すぐに来ていただきました。家の中で口の中の掃除と入れ歯の調整もしてもらいました。今では口の中もきれいになり、においもなくなりました。



一口アドバイス



歯科医師の往診

口の中の掃除や入れ歯の調整はもちろん、食べ物を適切に飲み込んでいるかも確認してくれます。

※口の中の汚れから起こる肺炎が急増中です。
(現在死因の第3位)

相談窓口

- ：担当ケアマネージャー
- ：地域包括支援センター (0996-21-5172)

Hさんの場合

薬がいっぱい残っている…

どうしたらいいの!?

妻は体の調子が悪いので、良く色々な病院へ行く。その時に薬をいっぱいもらってくるけど、結局はいっぱい残ったり、予定よりも早く薬がなくなったりしている。本当にこんな状況でいいのかな？





こうしました!!

担当のケアマネージャーさんに相談したら、薬剤師さんに自宅に来ていただき、薬の整理をしてもらいました。また、残った薬については持ち帰って頂き、さらには薬の飲み合せの悪いものについては主治医の先生に電話してもらい、薬の変更をして頂きました。



ーロ アドバイス



薬剤師の自宅訪問

薬はいっぱい飲めばいいというものではなく、きちんと決められた分量を決められた時間に飲むことが大切です。
薬の飲み方や薬の組み合わせによっては、逆に体調を悪くしてしまったりすることがありますので注意して下さい。

相談窓口

- ：担当ケアマネージャー
- ：地域包括支援センター (0996-21-5172)

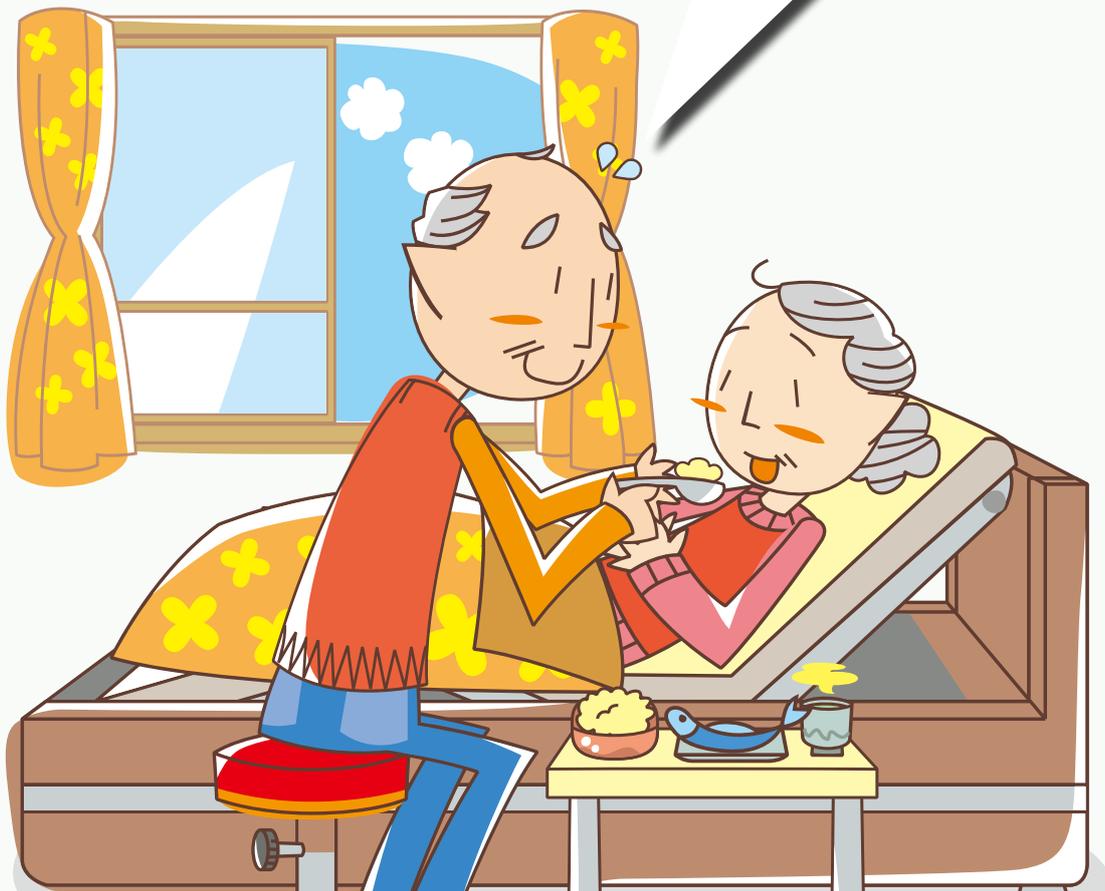
1さん の場合

徐々に足腰が弱く・・・このままでは病院に通えない。

どうしたらいいの!?

現在私は73歳、妻は72歳。今は何とか私が車に妻を乗せて病院まで通院しているが、最近妻の足腰が弱くなり私では支えられなくなってきました。

今後はどうしたらいいのやら・・・。





こうしました!!

まずは、担当のケアマネージャーさんに相談したところ、『あなたが一人で頑張ることはないですよ!』と言って頂けました。そして、通院するには介護タクシーを利用する方法や、また自宅にお医者さんや看護師が来てくれるサービスがあることを教えて頂きました。

今では私の負担もずいぶんと少なくなりました。

訪問診療・往診

病院へ通えない方や急に体調が悪くなられた場合には、医師が診察に来てくれます。

訪問看護

定期的に看護師さんがご自宅へ伺い、血圧測定はもちろん色々な対応をしてくれます。また、体調が悪くなられたら24時間いつでも対応してくれます。さらには、状況次第では医師に連絡を取り適切に対応することが可能です。

歯科医師の往診

□の中の掃除や入れ歯の調整はもちろん、食べ物を適切に飲み込んでいるかも確認してくれます。

※□の中の汚れから起こる肺炎が急増中です。
(現在死因の第3位)

相談窓口

- ：かかりつけ医
- ：在宅医療推進事務局 (0996-32-0180)
- ：担当ケアマネージャー



Jさんの場合

あれも、これも気になる・・・。

どうすればいいの!?

妻は、ほぼ寝たきり。今は色々な介護サービスを使ってどうにか生活している。でも、最近はやにはひどいし、体中に湿疹も出てきている。また、耳垂れもひどい。どうにかしてあげたい。でも、私一人では妻を連れて外には出れないし、介護タクシーを使っても多くの病院を回るのは無理。どうにかしたいけど、どうしたら・・・。





こうしました!!

まずは、医師会の在宅医療推進事務局に連絡をし、往診してくれる先生方を紹介して頂き、対応してもらいました。ついつい後回しになりがちなことでもきちんと先生が対応してくれるので安心です。



訪問診療・往診

往診してくれる先生は、内科や整形外科の先生だけではなく、眼科や皮膚科、耳鼻咽喉科、産科の先生方も対応して頂けますよ。

相談窓口

: 医師会の在宅医療推進事務局 (0996-32-0180)

在宅ケアを受けたい
のだけれど…
相談はどこにすれば
いいんだろうか？

と思ったら、身近な窓口へ
連絡してみましょう。



在宅医療の総合相談窓口

いちき串木野市在宅医療推進事務局

(いちき串木野市医師会立 脳神経外科センター内)

連絡先▶ ☎ 0996-32-0180

(月～金 9:00～17:30 土・日・祝日休み)

E-mail▶ knszcztaku@gmail.com

HP▶ <http://www.kushikino-da.jp>

介護・福祉に関する総合相談窓口

地域包括支援センター(市来庁舎内)

連絡先▶ ☎ 0996-21-5172

(月～金 8:30～17:15 土・日・祝日休み)

いちき串木野市医師会

いちき串木野市・伊集院保健所