



## Q & A 在宅医療と介護のQ & A

**Q** うちの両親は元気だし、まだ自分達には関係ない？  
**A** 人は誰でも年をとり、多くの場合、医療や介護が必要になります。その時に必要なのは『本人の選択と本人・家族の心構え』です。医療と介護について知り、考え、話し合うことから始めませんか。（※ **1 5** 参考）

**Q** 住み慣れたわが家ですと過ごすためには、どんなことが大切？  
**A** 地域での活動や介護予防などに取り組み、健康を維持し続けることが大切です。（※ **3 6** 参考）また、医療や介護が必要になった時に、自分らしい生活を送る上で大事にしたい事を考え、伝えておくことも大切です。（※ **7** 参考）

**Q** 一人暮らしなので、通院や買い物など外出ができなくなったらどうしたらいい？  
**A** 訪問診療など自宅で医療を受けられたり、訪問介護や配食サービスなど必要な介護や生活上のお手伝いを受けられます。様々な制度を利用し、自宅で安心して生活続けることができます。（※ **2 4** 参考）緊急時の連絡先などは、備えておくといいですね。（※ **8** 参考）

**Q** 一人暮らしなので、通院や買い物など外出ができなくなったらどうしたらいい？  
**A** 訪問診療など自宅で医療を受けられたり、訪問介護や配食サービスなど必要な介護や生活上のお手伝いを受けられます。様々な制度を利用し、自宅で安心して生活続けることができます。（※ **2 4** 参考）緊急時の連絡先などは、備えておくといいですね。（※ **8** 参考）

**Q** 一人暮らしなので、通院や買い物など外出ができなくなったらどうしたらいい？  
**A** 訪問診療など自宅で医療を受けられたり、訪問介護や配食サービスなど必要な介護や生活上のお手伝いを受けられます。様々な制度を利用し、自宅で安心して生活続けることができます。（※ **2 4** 参考）緊急時の連絡先などは、備えておくといいですね。（※ **8** 参考）

## もう一歩 詳しく分かる備えて安心!!

- 1 高齢者のためのしおり
- 2 いつまでもこのまちで…介護保険のしおり…
- 3 介護予防・日常生活支援総合事業のご案内
- 4 三鷹市介護サービス事業者ガイドブック



- 5 知ってあんしん 認知症ガイドブック
- 6 健康ガイドみたか
- 7 三鷹版 わたしの覚え書きノート
- 8 救急医療情報キット



※上記パンフレット等は、三鷹市役所または地域包括支援センターにご用意しています。

**1 2 3 4 5 7 8 → 高齢者支援課 6 → 健康推進課**

## 三鷹市社会福祉協議会

- **介護者談話室** (☎ 79-3505)  
介護している家族が、介護を抱え込んだり、負担になりすぎないように、情報交換や介護者同士の交流を行う場です。
- **権利擁護センターみたか** (☎ 46-1203)  
判断能力の不十分な方の日常的な金銭管理や福祉サービスの利用援助などを行います。また、成年後見制度の利用を支援します。（ご相談は無料です。）
- **ボランティアセンター** (☎ 76-1271)  
ボランティア要請受付、住民のつながりを軸とした見守り活動、介護予防体操やサロン活動の立ち上げ支援、高齢者電話訪問事業を行っています。

## 民生・児童委員

日常生活の困りごと等の相談に応じます。担当地区の民生・児童委員は、「高齢者のためのしおり」をご覧ください。

### 地域包括ケアシステムの植木鉢モデル

三鷹市では、高齢者が医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の深化、推進を図っています。右の図は、地域包括ケアシステムの構成要素を植木鉢で表現したものです。「本人の選択と本人・家族の心構え」を受け皿とし、様々な施策が皆様の生活を支えることが出来るよう、三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会を中心に取り組んでいます。



出典：三菱UFJリサーチ & コンサルティング「（地域包括ケア研究会）地域包括ケアシステムと地域マネジメント」（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年

## 『知ってて良かった!』お役立ち情報

- |          |    |                                                            |
|----------|----|------------------------------------------------------------|
| 三鷹市医師会   | 検索 | 三鷹市医師会加入の医療機関が探せます。各種検診・予防接種情報、医療機関検索、救急医療機関、健康のために役立つコラム等 |
| 三鷹市歯科医師会 | 検索 | 三鷹市歯科医師会加入の歯科医院が探せます。無料歯科検診、在宅訪問検診、訪問歯科診療、愛歯のつどい等のご案内      |
| 三鷹市薬剤師会  | 検索 | 三鷹市薬剤師会加入の薬局が探せます。市内薬局検索、休日当番薬局等のご案内                       |

- |                           |    |                   |
|---------------------------|----|-------------------|
| ひまわり 東京都医療機関案内サービス        | 検索 | または ☎03-5272-0303 |
| tー薬局いんふお（東京都薬局機能情報提供システム） | 検索 |                   |

※訪問診療（歯科含む）を行う医療機関や、訪問服薬指導を行う薬局を探すことができます。

### 緊急時の医療機関案内

- **東京消防庁救急相談センター**  
※24時間、年中無休 #7119
- つながらない時は  
☎042-521-2323（多摩地区）  
☎03-3212-2323（23区）



### 休日・夜間の診療案内

- ① **休日診療所（内科・小児科）** 日曜・祝日・年末年始
- ② **こども救急みたか（小児科）** 平日夜間[対象:15歳以下]  
場 所 三鷹市医師会館（三鷹市野崎1-7-23）  
☎0422-24-8199
- ③ **休日歯科応急診療所** ※要電話 ☎0422-46-3234  
場 所 三鷹市総合保健センター（三鷹市新川16-37-1）  
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2F

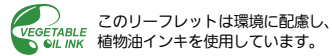


### 発行 三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会

「三鷹市在宅医療・介護連携推進協議会」は、医療や介護の必要な高齢者等が、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、三鷹市・三鷹市医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護保険サービス事業者等、三鷹市における保健・医療・介護および福祉に関する関係者が、在宅医療と介護の連携を推進するために設置されました。

問合せ 三鷹市 健康福祉部 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0422-45-1151（内線2625）

平成30年8月発行



©（株）現代けんこう出版 無断転載・複製を禁じます。

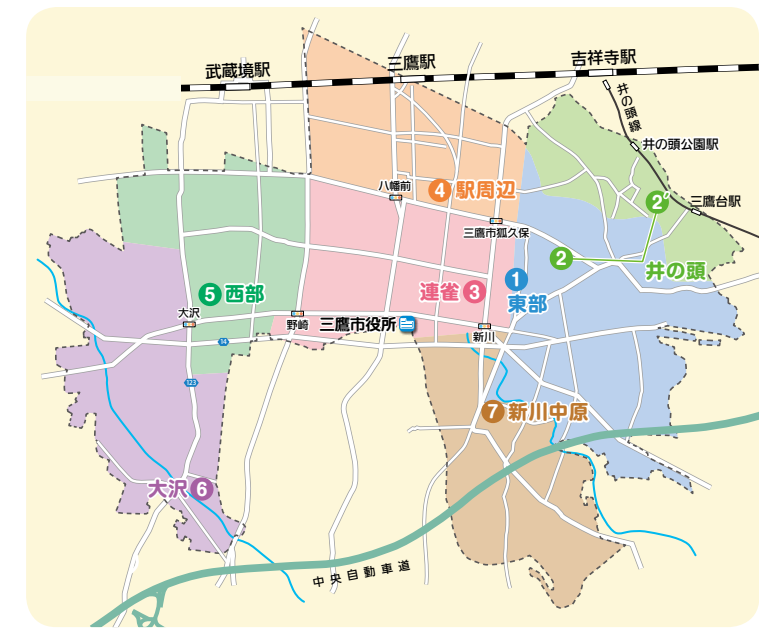
# あんしんとおもいやり いっしょにとりくむ医療と介護 わが家・三鷹で暮らし続けるために

医療と介護の連携で皆さんの在宅生活を支えます！



## 『どうしよう・・・!?』思った時は、まず相談

- ① 三鷹市東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855
- ② 三鷹市井の頭地域包括支援センター ☎ 0422-44-7400
- ③ 三鷹市連雀地域包括支援センター ☎ 0422-24-7335
- ④ 三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 0422-40-2635
- ⑤ 三鷹市西部地域包括支援センター ☎ 0422-34-6536
- ⑥ 三鷹市大沢地域包括支援センター ☎ 0422-76-4500
- ⑦ 三鷹市新川中原地域包括支援センター ☎ 0422-33-2287



【開所時間】月曜～土曜（年末年始、祝日を除く）午前9時～午後5時

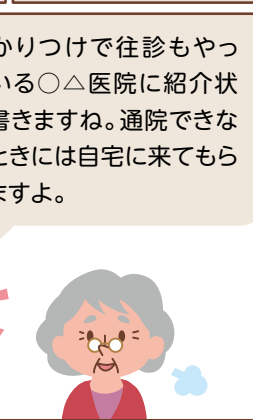
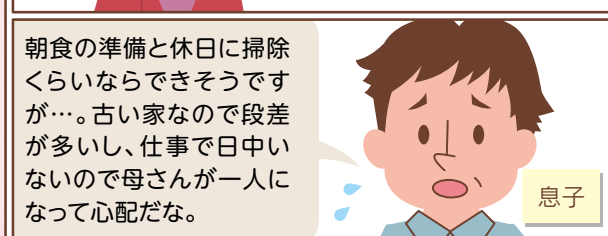
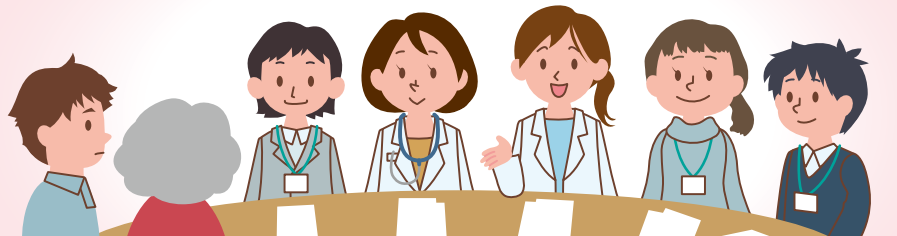
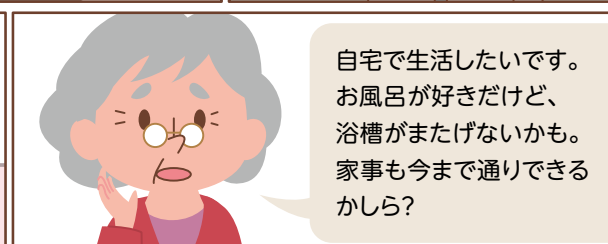
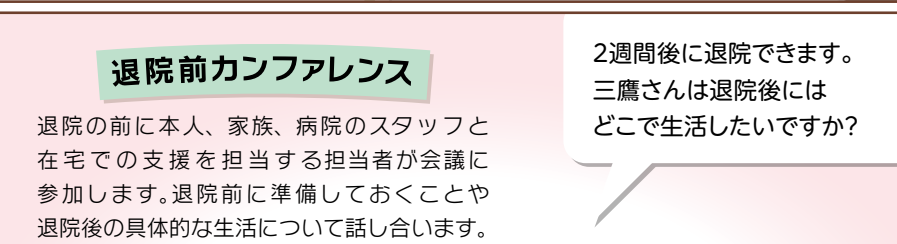
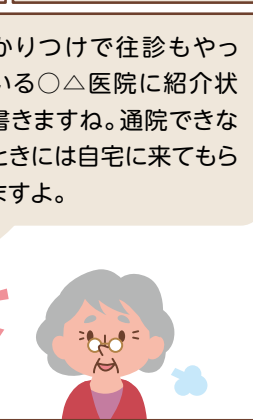
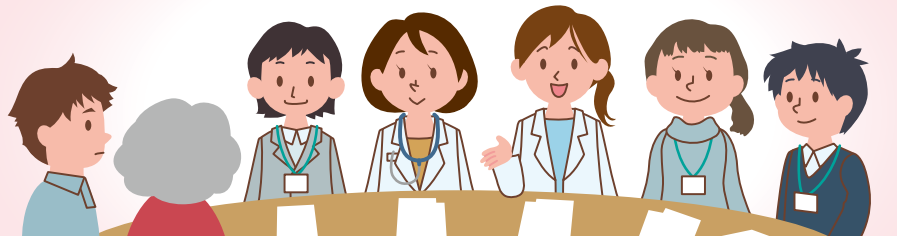
## 医療と介護の 始めの一步

### 三鷹花子さん(80歳)

息子(53歳)と2人暮らし  
家事全般は花さんが担ってきた  
脳梗塞(左上下肢麻痺)、高血圧  
要介護認定：要介護2

### 退院前カンファレンス

退院の前に本人、家族、病院のスタッフと在宅での支援を担当する担当者が会議に参加します。退院前に準備しておくことや退院後の具体的な生活について話し合います。



## 地域包括支援センター

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等が中心になり、高齢者や高齢者を支えるみなさんの様々な相談支援を行います。市内には7つの地域包括支援センターがあり、地区担当制になっています。(表紙参照)

## ケアマネジャー

介護保険サービスを利用するためのケアプランを作成し、希望に合わせた事業者選びや利用の調整を行う専門家です。居宅介護支援事業所に所属しています。

## かかりつけ医

日常的に心身の健康状態や生活上の事について相談できます。日常的な診療や軽い風邪等の受診、予防接種や各種検診を受けられます。必要時には専門の医療機関を紹介します。

## かかりつけ歯科医

虫歯や歯周病の予防と治療、義歯(入れ歯)の作成や調整、食べ方や飲み込みの評価を行い、口の中から健康を守ります。訪問歯科診療を行う歯科医もいます。

## かかりつけ薬剤師

使用しているすべての薬や健康食品を把握し、薬の効果の確認や副作用の発見、飲み合わせや飲み忘れの確認や相談を行います。来局が困難な方には医師やケアマネジャーと連携し、ご自宅を訪問して服薬をサポートします。

