



# 在宅医療・ 介護 あんしんガイド



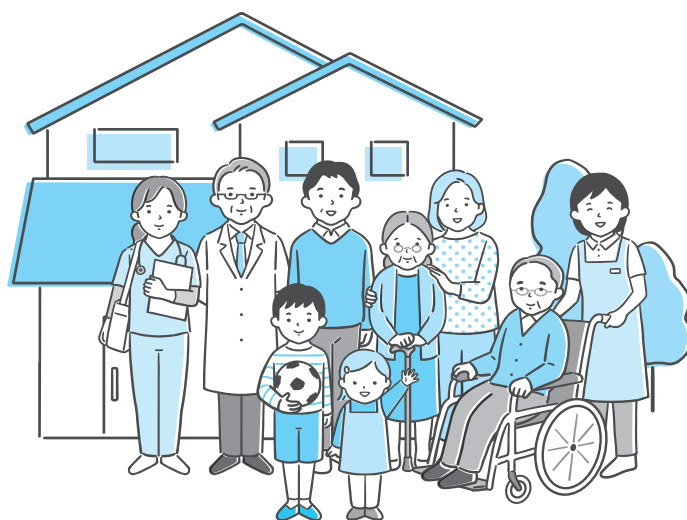
住み慣れた地域で  
安心して暮らすための  
お役立ち Book



松江市

# もくじ

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 医療や介護が必要になる前に ..... | 1  |
| 2. 医療や介護が必要になったら ..... | 6  |
| 3. 救急のとき .....         | 18 |
| 4. 最期の時に向けて .....      | 21 |



# 1. 医療や介護が必要になる前に



## 1) 健康なからだを維持するために

### (1) 「けんしん」を受けていますか

松江市では、健康診査、がん検診、歯のけんしんの3つのけんしんを実施しています。自分のからだの状態を知るためにも定期的にけんしんを受診しましょう。

#### ●健康診査

生活習慣病等の早期発見・予防をするためにも年1回の健康診査が必要です。

| 健診の種別           | 対象者                                     |
|-----------------|-----------------------------------------|
| 一般健康診査          | 20～39歳の職場等で健診の機会がない人<br>20歳以上の生活保護受給中の人 |
| 松江市国保<br>特定健康診査 | 松江市国保に加入している40～74歳の人                    |
| 後期高齢者<br>健康診査   | 75歳以上の人<br>65～74歳で後期高齢者医療保険に加入している人     |

#### ●がん検診

早期発見・早期治療するためには定期的ながん検診を受診することが必要です。

種別：胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん検診

※65歳以上の人の肺がん検診は、結核検診を含みます。(実施年度中に65歳になる人も含む)

#### ●歯のけんしん

いつまでも自分の歯で食べるために、かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診しましょう。

- ・歯周病検診 40歳・50歳・60歳の節目年齢の人
- ・後期高齢者歯科口腔健診 76歳～85歳の人



イメージ図

がん検診、歯周病検診を受診する時には「受診券」が必要です。  
「受診券」は40歳以上の市民の方全員に送付しています。

各けんしんの実施期間、内容、実施機関、料金、持って行くものや受診の際の注意事項などは、6月市報松江と一緒に配布される「けんしんのお知らせ」をご覧ください。二次元バーコードからもけんしんについての情報を確認できます。



| けんしんのお知らせ     |                 |
|---------------|-----------------|
| 健康診査          | P.3 6月1日～10月31日 |
| 歯科口腔健診        | P.9 6月1日～12月31日 |
| 肝臓ウイルス検診      | P.6             |
| 歯周病検診         | P.9             |
| 胃がん検診         | P.13            |
| 大腸がん検診        | P.15            |
| 肺がん検診         | P.16            |
| 前立腺がん検診       | P.16            |
| 子宮がん検診        | P.17            |
| 乳がん検診         | P.18            |
| 集団けんしん日程      | P.20            |
| 松江市からののお知らせ   | P.31            |
| 市民税・市民税世帯別通知書 | P.33            |

## (2) るるくる

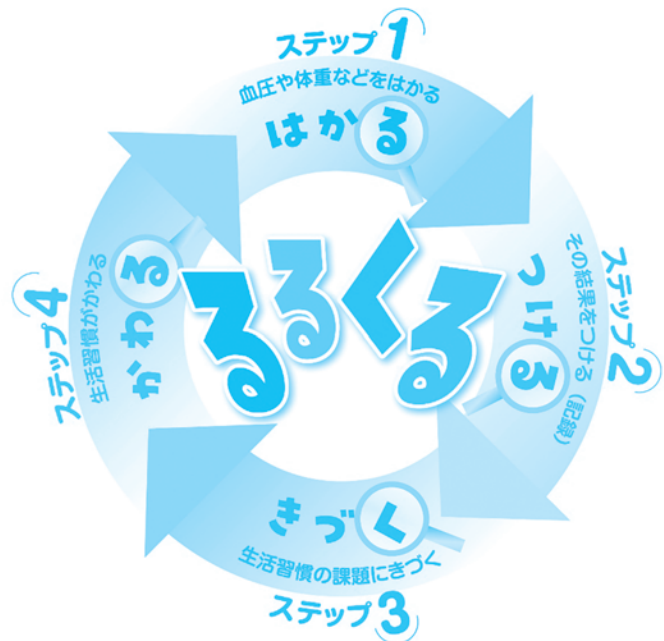
まずは、自分の体について知り、振り返ることが大切です。『けんしん』を受けるだけで終わりにせず、生活習慣を見直す機会とし、「るるくる」による健康づくりを実践しましょう。

### 「るるくる」とは

松江市では、この

はか<sup>る</sup> つけ<sup>る</sup> きづ<sup>く</sup> かわ<sup>る</sup>

の4ステップで行う、「るるくる」  
による健康づくりを推進しています！



つまり、「るるくる」とは、健康に関心を持ち、自分自身の体をチェックし(セルフチェック)、何をすべきか気づき、行動につなげることを指します。

### 今日からできるセルフチェック

#### ★血圧を測る

成人における高血圧値

家庭血圧……135 / 85mmHg 以上  
診察室血圧…140 / 90mmHg 以上

#### ★体重を測る

適正体重＝身長(m) × 身長(m) × 22

※BMI(肥満度を示す体格指数)は、22が標準  
65歳以上の人は、フレイル等を考慮し22～25で算出する

#### ★歩数を測る

1日約7,100歩以上を  
目標に(年齢問わず)

日常生活の中で  
プラス10分! (=約1000歩)

#### ★減塩のために塩分を測る

適正な塩分摂取量  
(20歳以上の男女)  
7g未満/日

など、できることから  
取り組んでみましょう!

**るるくる** でか・わ・るを目指そう!  
「はかる」「つける」「きづく」で未来が「かわる」  
～ るるくるで健康づくり ～





## 2) 健康寿命の延伸！～フレイル予防に取り組もう～

フレイル(虚弱)とは、年齢を重ねて、心身の活力(運動機能や認知機能)が衰えることを言います。フレイルは、身体的なものだけでなく、社会的、精神的など様々なフレイルがあり、進むと健康に影響が出ることがあったり、要介護状態になる可能性があります。

いつまでも元気で自分らしい生活を送るため、フレイル予防に取り組みましょう。

日頃から「運動を取り入れる」、「1日3食バランスのとれた食事をとる」、「交流の場へ参加する」など、自分に合った健康づくりを見つけ、フレイル状態にならないように日常生活を過ごしましょう。

### 様々なフレイル(虚弱)



### (1) 運動を取り入れよう

筋肉は何もしないと衰えてきます。足を持ち上げる筋肉が弱ると、膝が上がらなくなり、ちょっとした段差につまずきやすくなります。スムーズに歩くために足の付け根の筋肉や太ももの筋肉などを鍛える運動をご紹介します。

#### 足あげ運動

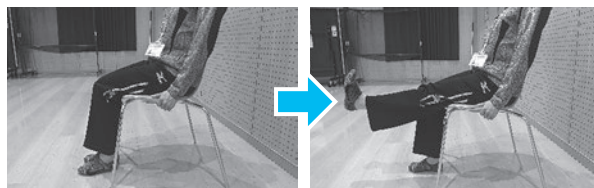
足の付け根(大腰筋)の筋肉を鍛えます。



- ①背中が丸くならないように意識して椅子に座ります。
- ②片足ずつ上に持ち上げて、ゆっくり下ろします。
- ③5～10回行い、終わったら反対の足も同じようにします。片足ずつ行います。

#### ひざの曲げ伸ばし運動

太もも(大腿四頭筋)の筋肉を鍛えます。



- ①イスに深く座り、膝が伸びるところまで足を上げ、ゆっくり下ろします。つま先は上向きで行います。
- ②5～10回行い、終わったら反対の足も同じようにします。片足ずつ行います。



※座面を手で持つなど転倒しないように注意しながら運動をしましょう。

(協力：健康まつえ応援団 株式会社さんびる健康福祉部)

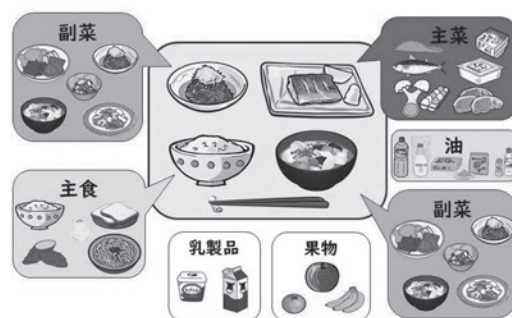
## (2) 1日3食バランスのとれた食事をしっかり食べましょう

### 1. 1日3食しっかり食べましょう。

身体を動かす機会が減って活動量が少なくなっても、1日3食食べることで身体が整います。

### 2. 主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

食事は量も大切ですが、質(栄養バランス)も大切です。できるだけ、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



### 3. 「お茶ごと」の時間も使って、色々な食品を食べましょう。

(協力：食のアトリエbene)

1回の食事で色々な食品や栄養素を摂ることは難しいことです。そんな時は、「お茶ごと」の時間(間食)を使って足りない食品や栄養素を摂るように工夫してみましょう。

## (3) お口元気にフレイル予防

(協力：松江市歯科医師会)

『オーラルフレイル』とは、高齢者のささいな口のまわりの衰え(たべこぼし、わずかなむせ、噛めない食べ物が増えるなど)のことです。

### ★ オーラルフレイル概念図



一般社団法人 日本老年医学会  
一般社団法人 日本老年歯科医学会  
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

### オーラルフレイル 予防のために



- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- 2 バランスの取れた食事をとりましょう!
- 3 お口まわりのストレッチをしてみましょう! (下図をご参照ください)



### 歯つらつストレッチ体操

お口まわりのストレッチは、食べる機能の向上につながり「誤嚥(ごえん)」を防ぐ効果も期待できます。十分息を吸ってから、それぞれ約10秒ずつ、3回くりかえしましょう。



頬をあげ、ニコリ笑う



アップアップをするように頬をふくらまし、左右に目を動かす



口と目を思いっきり開く

## (4) 認知症について知ろう

認知症は、いろいろな原因によって記憶したり判断したりする力がおとろえ、日常生活がしづらくなってくる状態を言います。通常の老化による物忘れとは違います。セルフチェックで当てはまるものがあったら、お住いの地域を担当する地域包括支援センターやかかりつけ医に相談をしておくで安心です。

☑ 認知症に早く気づくためのセルフチェック 当てはまるものはありますか？

- ☐ 物をなくすことが多くなり、いつも探し物をしている
- ☐ 財布や通帳など大事なものを失くすことがある
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた
- ☐ 同じ話を何度も繰り返したり、質問したりする
- ☐ 薬の飲み忘れや飲んだのかが分からなくなることがある
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ リモコンや洗濯機などの電気製品がうまく使えない
- ☐ イライラしたり怒りっぽくなった
- ☐ ひとりであるのが不安になったり、外出するのがおっくうになる
- ☐ 今まで楽しめていた趣味などが楽しめなくなった



## (5) 介護予防サービス ～地域の通いの場に出かけてみよう～

いきいきとした生活を続けるためには、介護が必要となる状態をできるだけ遅らせること、また介護が必要な状態でも悪化をできる限り防ぐことが大切です。

通いの場は、住民同士が気軽に集い、健康づくりやフレイル予防など様々な活動を通じた交流の場にもなっています。地域にある通いの場をご紹介します。自分にあった場や活動を見つけて参加してみましょう。

### ◇からだ元気塾 (送迎付き！)

公民館や介護予防事業所などでの運動教室

【内 容】ストレッチ・筋力アップの運動  
【対 象】65歳以上(要介護1～5の方は対象外)  
【参加費】1回500円  
【時 間】1時間  
【申込み】介護保険課  
☎ 55-5568 FAX 55-6186

### ◇おうち元気塾

テレビを見ながら、からだを動かしましょう。

【内 容】からだ元気塾の健康運動指導士が自宅で手軽にできる運動をご紹介します！  
【放送日】毎週 月～金曜日 9時～9時30分  
【放送局】マール放送 12チャンネル

### ◇歯つらつ健口教室

歯科医院での個別教室(2回コース)

【内 容】口腔機能検査・口腔体操等  
【対 象】65歳以上  
【参加費】1回200円  
【時 間】30分～45分  
【申込み】直接かかりつけ歯科医院へ  
【問合せ】介護保険課  
☎ 55-5568 FAX 55-6186

### ◇なごやか寄り合い

公民館や集会所等で行っている集いの場

【内 容】体操、レクリエーション、茶話会等  
※各団体によって、内容や対象者、参加費などは異なります。  
【問合せ】松江市社会福祉協議会地域福祉課  
☎ 24-5800 FAX 24-1020

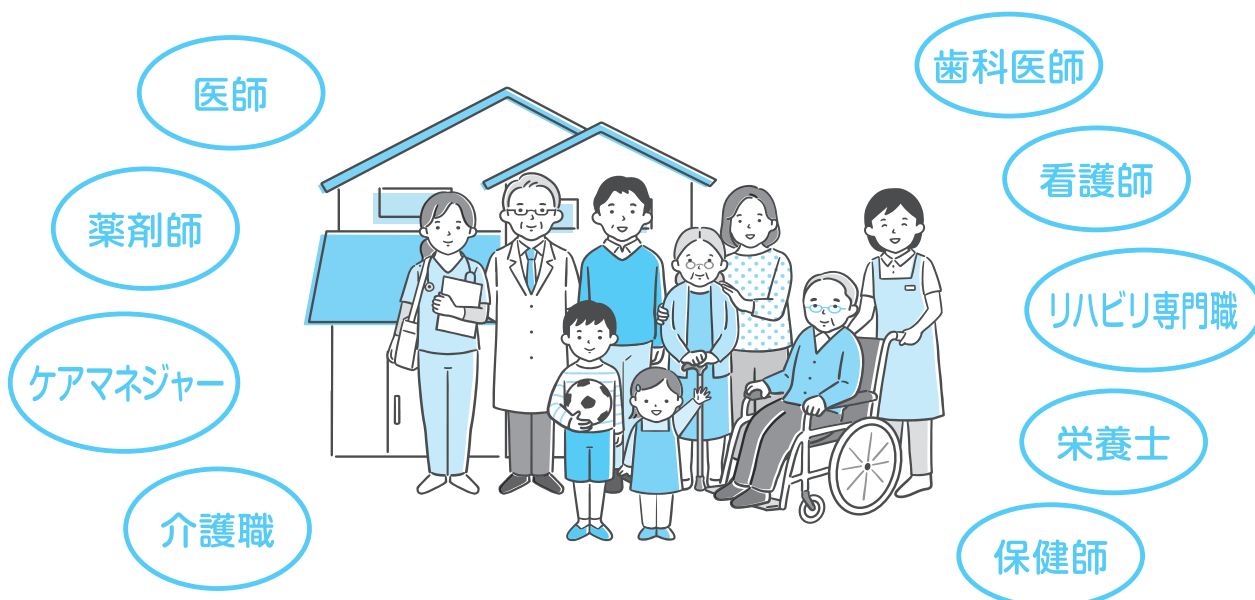
## 2. 医療や介護が必要になったら

住み慣れた地域で暮らし続けるために、しっかり学んで考えてみましょう

家に帰りたい、最期日は我が家で家族と一諸にいたい等の本人の思いや、いつもそばにいたい、最期は本人の望む形で過ごして欲しい等の家族の思いを叶えることが出来るのが在宅医療です。

在宅医療とは、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士などの医療職をはじめ、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの介護職など多くの関係者が連携して、本人や家族の気持ちに寄り添い、チームとなって治療やケアを行います。

いざ医療や介護が必要となった時に、自分が希望する療養生活を送るためには、在宅医療における医療機関の役割や、在宅医療はどのようなサービスがあるか等、在宅医療について知っておく必要があります。



### 健康保険と介護保険を知っていますか？

#### ●健康保険

自宅で療養し、訪問診療や訪問看護等を利用する場合も、病院や診療所で利用する場合と同様に健康保険を使うことが出来ます。自分で負担する金額は病院や診療所へ行って受診する場合と同様に1～3割になります。

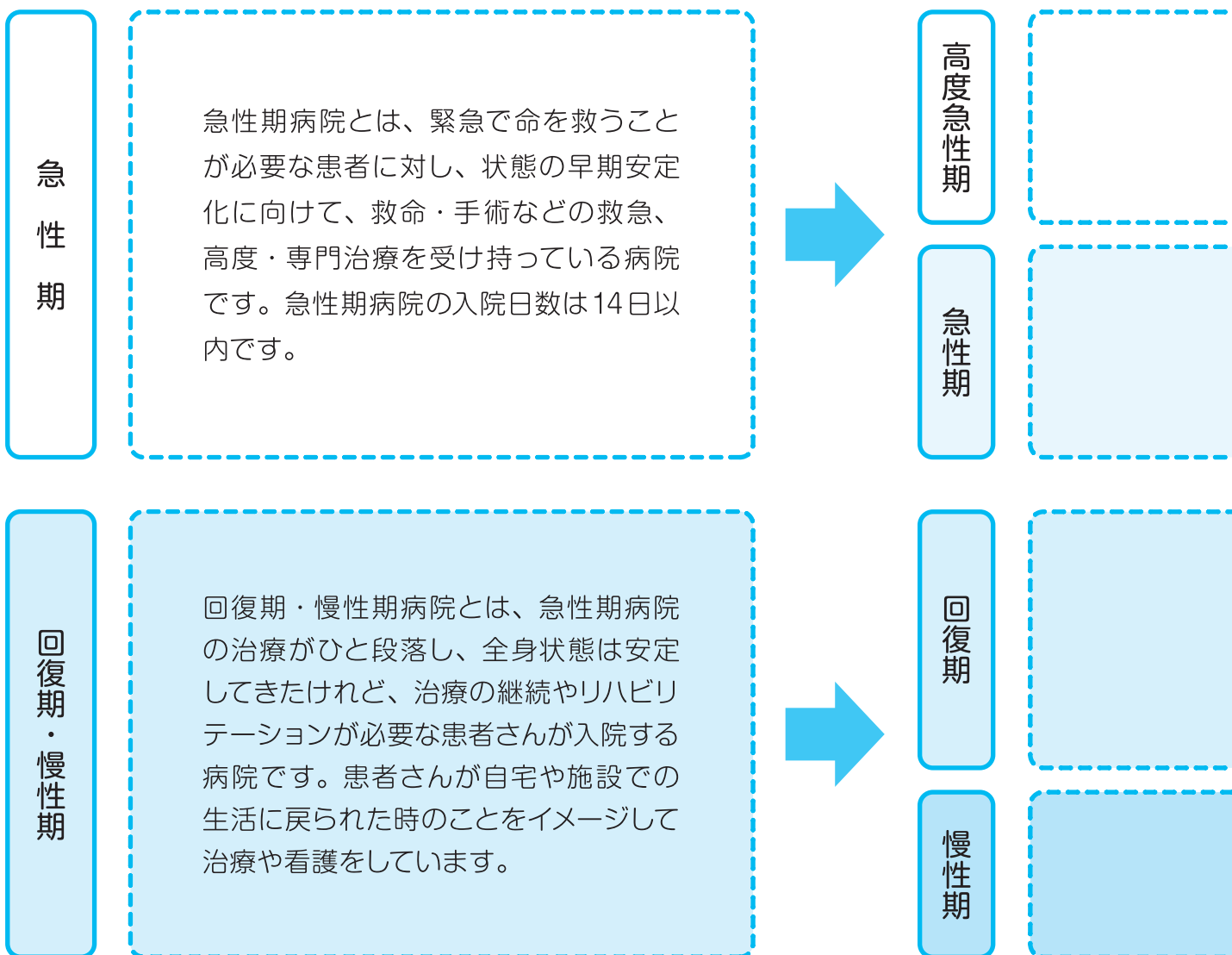
#### ●介護保険

訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所介護(デイサービス)、短期入所(ショートステイ)、福祉用具の貸与や購入、住宅改修など、療養生活を送る上で必要なサービスが受けられる制度です。ご利用をお考えの場合は、お住いを担当する地域包括支援センター(P.17)や、松江市介護保険課にご相談ください。詳しくは、14ページをお読みください。



## 1) 医療機関の役割について知ろう！

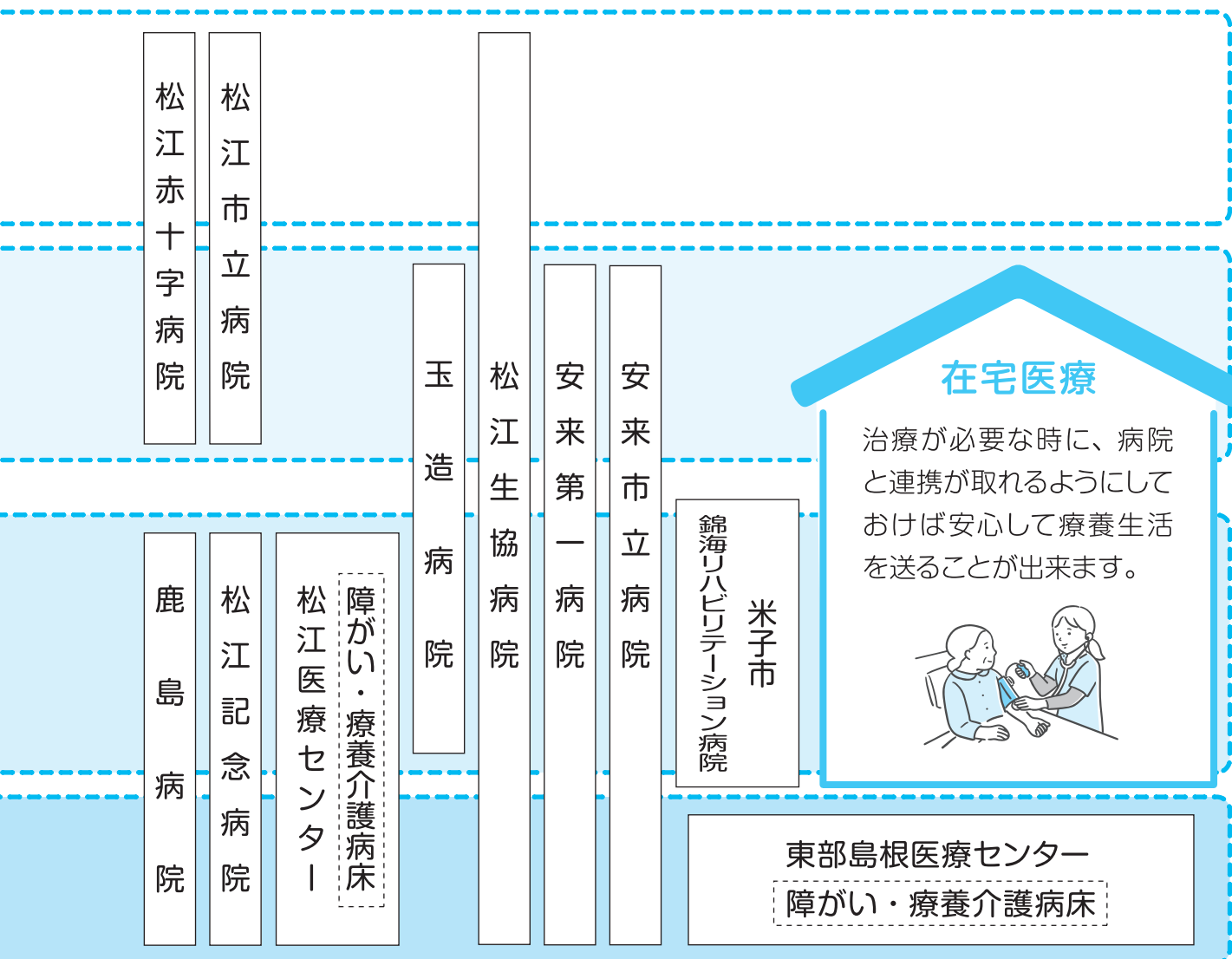
医療機関には、診療所と病院があります。診療所は、かかりつけ医として日常の在宅療養を支えています。病院は、自宅や施設で在宅療養をする中で急に体調や病状が悪化した時、急性期・回復期・慢性期といった治療の経過によって役割を分担し、それぞれの機能に応じて、入院等により在宅医療をバックアップします。



|      |        |                                                   |
|------|--------|---------------------------------------------------|
| 緩和ケア | 松江市立病院 | がん患者さんやご家族の気持ちや症状に対する治療(つらさをやわらげる治療＝緩和ケア)を専門とする病棟 |
|      |        |                                                   |

医療法において、医療を行うための場所は病院と診療所があります。  
 ○病院とは…ベッドが20床以上の病床を持つ医療機関  
 ○診療所とは…ベッドが無い、または19床以下の病床を持つ医療機関

在宅医療が必要となった時安心して療養生活を送るために、  
 それぞれの病院の役割を理解しておくことが大切です。



| 精神科医療機関 | 病院名      | 特徴                                             |
|---------|----------|------------------------------------------------|
|         | 松江青葉病院   | 精神科急性期から慢性期まで対応 高次脳機能障害拠点病院<br>ギャンブル等依存症専門医療機関 |
|         | こなんホスピタル | アルコール障がい拠点病院。認知症のBPSDの対応                       |
|         | 八雲病院     | 精神科急性期から慢性期まで対応                                |
|         | 安来第一病院   | 急性期から慢性期まで対応、認知症治療病棟あり                         |

## 2) 多職種で支える在宅医療

在宅医療の現場では、本人や家族に対して医師や看護師、薬剤師などの医療職、ケアマネジャー、ヘルパーなどの介護職など、様々な職種で関わり支えていくことが必要です。多職種がそれぞれの専門的知識や技術を活かし、医療職と介護職が連携しながら本人や家族をケアすることで、望む生活をかなえることが期待されています。

### (1) 医師

お医者さんは、本人や家族に対して病気や健康状態の総合的な相談や治療をしてくれるのはもちろん、在宅医療では、医療・介護関係者に適切な指示を出すなど、中心的な役割を担っています。そして、「**かかりつけ医**」とは、普段から健康に関することをなんでも相談できる上、必要な時には専門医、専門医療機関等を紹介してくれる、身近で頼りになるお医者さんのことです。かかりつけ医を持つことで、安心して在宅で生活を送ることが出来ます。



#### Q.自分で選んでいいの？

かかりつけ医はご自身で選択できます。

日常生活における健康の相談や体調が悪い時などに、まず相談する自分が信頼できると思った医師であれば、かかりつけ医と呼んで構いません。

#### Q.選ぶのは一人なの？

かかりつけ医は一人に決める必要はありません。

例えば内科のかかりつけ医の他に、眼科にも通院しているという場合には眼科の医師もかかりつけ医と言えます。

#### Q.何科の医師を選べばいいの？

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

Q&A：厚生労働省HP <https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html>

### ワンポイントアドバイス

現在見てもらっているかかりつけ医に、将来自分の体調が悪くなった際に往診してもらえるか、通院が難しくなった時、自宅療養を希望した場合には訪問診療をしてもらえるかを聞いておきましょう。



## (2) 歯科医師・歯科衛生士

歯医者さんは、歯を含めたお口の健康を保つための指導や治療をしてくれる歯やお口のお医者さんです。歯やお口の中のケアを行ってお口の健康が保てると、充実した食生活を送ることができますし、誤嚥性肺炎、その他感染症の予防にもつながっていきます。また、良い歯でよくかむことで脳の血流が増え、認知症予防にもなります。かかりつけ医と同様に「**かかりつけ歯科医**」をもち、定期的に受診をしましょう。また、身体の状態によって受診が難しい方は歯科訪問診療を利用出来ます。

### Q. かかりつけ歯科医って？

かかりつけ歯科医とは、単にむし歯や歯周病の治療をするだけでなく、定期的に健診をして、予防やメンテナンスを十分に行い、お口の中のことなら何でも相談できる健康づくりのパートナーとなる歯医者さんのことです。

### Q. 歯科訪問診療ってなに？

寝たきりや施設に入所し歯科医院に通えない方のために歯科医師・歯科衛生士が自宅または施設まで訪問し治療を行います。訪問診療は疾病を改善、予防し、生活の質の向上につなげることを目的として行われています。



島根県歯科医師会の在宅歯科医療連携室には「**歯科の往診ホットライン**」があります。

かかりつけ歯科医をもっていない方や訪問診療について相談したい方は、ご利用ください。

(TEL：0852-27-8020 平日9時～17時)

## お口の中から全身の健康へ！



高齢者になるとさまざまな原因から歯周病が悪化する方が多くなるようです。さらに、これを放置すると歯周病の菌が体内に侵入し、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが何倍にも高まってしまいます。全身の健康維持のために、お口の悪いところがあれば治療をしてもらいましょう。

## (3) 薬剤師

薬剤師は、在宅療養を行っていく上で大切な薬物療法の専門家として、適切な服薬をサポートする重要な役割を果たしています。高齢になるとたくさんの病気を治療し、飲む薬の種類や量が多くなるので、薬の管理が難しくなってきます。また、目が見えにくくなったり、指が動きにくくなったりと、身体的に薬を正確に飲むことが難しくなってくる場合があります。薬剤師は、自宅または施設まで訪問し、薬剤の提供や飲み方指導、薬剤の管理などを行う支援をしています。



### Q. 家に来てくれるの？

薬剤師訪問の利用は、「医師・歯科医師からの指示」「薬局窓口からの提案」「ケアマネからの相談」の他、「家族などからの相談」で利用することが出来ます。

まずは近くの薬局に電話をしてみましょう。

### Q. お薬手帳って必要なの？

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけで、あなたのお薬のことをわかってもらえます。緊急で他の医療機関を受診する時や、薬局で薬を購入する時などに、「いつもの薬といっしょに飲んでもよいか」もチェックしてもらえます。ぜひ自分のお薬手帳をもちましょう！



### 薬をきちんと飲めない時は相談しましょう！

薬には粉薬や錠剤、カプセルなどいろいろな形状があります。飲みにくい場合は、飲みやすい薬の形状に変えてもらうことが出来ます。また、味やにおいが気になる場合はオブラートに包んだり、とろみ製品に薬を混ぜたりすることが出来ます。薬剤師や訪問看護師等に適切な方法を教えてもらいましょう。



## (4) 訪問看護師

病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい、自宅で最期を迎えたいと望む方が増えています。でも「家族だけで介護や医療ケアが出来るのかな」「一人暮らしだけど大丈夫かな」と不安に思う方も多くいます。そんな時、訪問看護師が、安心した在宅療養を支援する役割をします。

体温や脈拍、血圧、呼吸の状態などをチェックし、状態に応じて助言したり、血圧の管理や糖尿病の食事管理を行い病気が悪化しないように助言してくれます。また、医療の知識や技術をもつ訪問看護師とゆっくり話ができるので、自宅での生活を安心して続けることが出来ます。



## 訪問看護のサービス内容

- 療養生活の支援(かかりつけ医の指示による医療処置、医療器具の管理・指導、点滴や注射等)
- リハビリテーション(運動機能の回復、低下予防等)
- 療養環境の調整(医療器具の配置、福祉用具・住宅改修の助言等)
- 家族へのケアの助言・介護支援(傷の処置、点滴管理方法等)
- 自宅での看取り支援(本人の思いを関係者と共有、看取り期の家族へのサポート・助言)

自宅での療養生活が不安な時は、  
かかりつけ医やケアマネジャー、  
訪問看護ステーションに、訪問看護  
師の利用について相談してみま  
しょう!!



### (5) リハビリテーション職

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などのリハビリテーション職は、在宅医療をうけるうえで、重要な役割を担っています。リハビリテーションは、単なる機能回復訓練ではなく、生活の質を高めて、家での生活や社会生活を本人の希望するものに近づけていくものです。そのためには、本人への機能訓練だけではなく、自宅の生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活ができるような居場所づくり等が重要になります。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、本人の希望する生活や生き方に合わせて、医師や看護師と協力しサポートしてくれます。



## 訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーションは、自宅で自分の生活を行う上で必要となるリハビリを行うことが出来るので、生活の質を向上させたり、自分のかなえたい生活の実現に繋がります。

以前は入院等でしか行うことが出来なかったリハビリですが、訪問リハビリテーションの出現により利用者が様々な選択をすることが出来るようになり、自分に一番適したリハビリを行えるようになりました。利用してみたいと感じた場合には、一度主治医やケアマネジャーに相談してみましょう!



## (6) ケアマネジャー（介護支援専門員）

ケアマネジャーは介護を必要としている人やその家族の相談に乗り、その人の身体の状況に応じて最適な介護サービスが受けられるように調整する専門職です。介護保険サービスを利用するときには、利用者1人について、ケアマネジャーが必ず担当し相談にのってくれます。

利用する本人や家族の話を聞いて、希望する生活や療養に合わせて**ケアプラン**（介護サービスを利用するための計画表等）を作成したり、介護について困った時に解決策の提案等をしてくれます。ケアマネジャーは在宅療養を続ける上で、医療職や介護職等の多職種を結びつけ、本人やその家族が安心して生活を送れるように支援してくれる心強い存在です。

最適な**ケアプラン**を  
ご提案します。



### ワンポイントアドバイス

ケアマネジャーは居宅介護支援事業所に所属していますので、希望する場合は問い合わせてみましょう。居宅介護支援事業所の紹介は、地域包括支援センターでも相談することが出来ます。どこの居宅介護支援事業所に問い合わせれば良いか分からない場合は相談してみましょう。



## (7) ヘルパー

ヘルパーは、家や施設で暮らす要介護者の日常生活の援助を行う介護スタッフです。決められた時間に、自宅を訪問し、必要な介護サービスを行います。どんなサービスを行うかは、あらかじめケアマネジャーやヘルパー事業所と相談の上、決定されています。入浴等を介助する「入浴介助」、トイレへの移動や動作の介助・おむつ交換といった「排せつの介助」等の身体介助に加え、買い物や掃除などの日常生活のサポートもヘルパーの仕事です。自宅での生活を援助するヘルパーは、在宅療養生活を支えるとても重要な役割を担っています。



### ワンポイントアドバイス

介護保険サービスを利用してヘルパーを利用する際には注意が必要です。草取りや犬の散歩、窓ふき等は、介護保険サービスを利用したヘルパーには依頼できません。介護保険外のヘルパーサービスもありますので、ケアマネジャーに相談しましょう！

### 3) 介護保険サービス

介護保険制度とは、介護が必要な方を社会全体で支えていくしくみのことです。40歳以上の国民は、介護保険に加入することが義務付けられ、保険料を支払います。介護が必要な人が、1割～3割の自己負担で介護サービスを利用できる制度です。運営は、居住する市区町村が行います。

#### 実際にサービスを受けるには？

実際に介護保険サービスを受けるにはどうしたらいいのでしょうか。

- ① 支援や介護が必要と思ったら、地域包括支援センターや松江市介護保険課に相談しましょう。
- ② 介護予防サービス、介護サービスを利用したい場合は、松江市介護保険課に要介護認定の申請をします。申請後は、介護認定調査員の訪問を受けて、心身の状態について聞き取り調査（認定調査）が行われます。  
また、かかりつけのお医者さんに心身の状態について意見書（主治医意見書）の作成を依頼します。
- ③ その後、認定調査結果や主治医意見書に基づくコンピュータによる一次判定、一次判定結果や主治医意見書に基づく介護認定審査会による二次判定を経て、要支援・要介護度が判定されます。
- ④ 自分の要介護度が判定された後、認定結果（青色の被保険者証）が送られてきます。まずはケアマネジャーを決め、自分の状態や状況に合わせたケアプランを作成してもらいます。このケアプランに基づいて、サービスの利用が始まります。



#### ワンポイントアドバイス

以前は簡単にできていたことが、だんだん難しくなってきたなど生活機能の低下に不安を感じておられる方もいらっしゃるかと思います。松江市では、出来ていたことを少しずつ取り戻していけるよう「介護予防・生活支援サービス」や「一般介護予防」などの介護予防に力を入れています。ご利用をお考えの場合は、お住いを担当する地域包括支援センター（P.17）などにご相談ください。

#### 詳しく介護保険サービスについて知りたいときは？

松江市では「あなたと歩む介護保険」のパンフレットを配布しています。介護保険の申請方法から、介護保険サービス利用についてまで詳しく記載しています。是非ご利用ください。

CHECK

**配布場所：**松江市介護保険課・地域包括支援センター





## 4) 高齢者福祉サービス

松江市では高齢になっても自分の住み慣れた家で、自分らしい暮らしが送れるよう、様々な福祉サービスを行っています。



### (1) 「食」の自立支援事業

宅配により栄養バランスの取れた食事を提供し、配達時に当該利用者の安否を確認することにより、高齢者の自立と生活の質の確保を図ります。

|         |                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者   | 次の①から④をすべて満たす方<br>①65歳以上の方もしくは要支援以上の認定を受けている第2号被保険者のみの世帯又はそれに準ずる世帯に属する方であること。<br>②食事の調理が困難であること。<br>③栄養バランスのとれた食事を確保することが難しいこと。<br>④安否確認の必要な方であること。 |
| 利 用 料 金 | 1食あたり450円(税込)、副食のみ400円(税込)                                                                                                                          |
| 利用申込み   | 介護保険の要介護認定を受けている方は、ケアマネジャーを通して申請書を提出してください。要介護認定を受けていない方は、お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。                                                               |

### (2) 安心ライフ援助事業

居宅生活を維持する上で何らかの支援が必要と認められた在宅高齢者に対して家事援助(介護保険対象外)を行います。

|         |                                                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者   | 次の①から③をすべて満たす方<br>①介護保険の要介護認定において要支援以上と認定されている方又は介護予防・日常生活支援総合事業の事業対象者。<br>②65歳以上の方のみの世帯又はこれに準じた世帯。<br>③利用申込に係る年度(利用申込が4月又は5月の場合にあつては、前年度)の市町村民税が世帯全員非課税であること。 |
| 利 用 料 金 | 30分あたり50円(年8時間以内)                                                                                                                                              |
| 利用申込み   | 松江市介護保険課介護予防係                                                                                                                                                  |



### (3) 訪問理美容サービス事業(チョコキチョコキ訪問事業)

理美容所等に出向くことが困難な在宅高齢者に対し、理容師・美容師が高齢者の自宅に出向いて、整髪のサービスを提供するとともに、高齢者の生活状態のチェックや相談等を行い、必要な高齢者支援につなげます。

|         |                                                                                                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者   | 次の①から③をすべて満たす方<br>①介護保険の要介護認定において要介護3以上と認定された方又は身体障がい者手帳所持者で肢体不自由に係る障がいの等級が1級又は2級の方。<br>②同居者全員が65歳以上の方又はひとり暮らしの方。<br>③寝たきり状態や認知症の症状により、一般の理美容所に出かけることが困難な方。 |
| 利 用 回 数 | 2月あたり1回(年最大6回)                                                                                                                                              |
| 利 用 料 金 | 1回あたり上限2,000円(事業者が定める額)                                                                                                                                     |
| 利用申込み   | 松江市介護保険課介護予防係                                                                                                                                               |

#### (4) 高齢者移送タクシー事業



利用者にタクシー利用券を支給し、タクシー料金の一部を助成する制度です。令和3年4月1日から松江市全域が対象です。

|       |                                                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者 | 次の①から④をすべて満たす方<br>①65歳以上の高齢者であって介護保険の要介護認定において要介護1以上と認定された方。<br>②タクシーで通院等を行なっている方(行なう予定を含む)。<br>③車椅子や歩行補助用具等を利用し、外出時に付き添いが必要な方。<br>④利用申込に係る年度(利用申込が4月又は5月の場合にあっては、前年度)の市町村民税が世帯全員非課税であること。 |
| 助 成 額 | 500円のタクシー利用券を月6枚支給。1回の乗車で何枚でも使用可                                                                                                                                                           |
| 利用申込み | 松江市介護保険課介護予防係                                                                                                                                                                              |

#### (5) 家族介護用品支給事業

重度の在宅高齢者の方を介護している家族に対して、毎月あらかじめ指定された介護用品を自宅まで配達し、家族介護者の身体的、経済的負担の軽減を図ります。

|       |                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者 | 次の①から②をすべて満たす方<br>①介護保険の要介護認定において要介護4又は5と認定された在宅高齢者を介護している同世帯の家族。<br>②利用申込に係る年度(利用申込が4月又は5月の場合にあっては、前年度)の市町村民税が世帯全員非課税であること。 |
| 利用申込み | 松江市介護保険課介護予防係                                                                                                                |

## 5) 相談窓口(地域包括支援センター)

住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護や福祉、医療のことなどさまざまな面から高齢者やその家族を支えているのが「地域包括支援センター」です。「地域包括支援センター」は、松江市が委託している機関で、高齢者に関する相談や介護予防に関する事業の案内等を行っています。

| 担当地区                        | 名 称            | 住 所                                           | 電話番号    |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------------------|---------|
| 城北・城西・城東<br>白潟・朝日・雑賀        | 中央地域包括支援センター   | 〒690-0852<br>松江市千鳥町 70 番地(松江市総合福祉センター1階)      | 24-6878 |
| 朝酌・川津・本庄<br>持田・島根・八束<br>美保関 | 松東地域包括支援センター   | 〒690-0823<br>松江市西川津町 825 番地 2 (シルバーワークプラザ3階)  | 24-1810 |
|                             | 松東サテライト        | 〒690-1313<br>松江市美保関町下宇部尾 61 番地 2 (美保関支所1階)    | 72-9355 |
| 法吉・生馬・古江<br>秋鹿・大野・鹿島        | 松北地域包括支援センター   | 〒690-0332<br>松江市鹿島町佐陀本郷 640 番地 1 (松江市鹿島支所3階)  | 82-3160 |
| 津田・大庭<br>古志原                | 松南第1地域包括支援センター | 〒690-0015<br>松江市大庭町 735                       | 60-0783 |
| 竹矢・八雲<br>東出雲                | 松南第2地域包括支援センター | 〒699-0101<br>松江市東出雲町揖屋 1216-1 (ヨリアイーナ東出雲内)    | 52-9570 |
| 乃木・忌部・玉湯<br>宍道              | 湖南地域包括支援センター   | 〒690-0045<br>松江市乃白町 32 番地 2 (松江市保健福祉総合センター3階) | 24-1830 |
|                             | 湖南サテライト        | 〒690-0045<br>松江市宍道町上来待 213 番地 1 (宍道健康センター1階)  | 66-9355 |

お住まいの公民館区ごとに相談出来る地域包括支援センターが決まっています。場所や連絡先を確認しご連絡ください。地域包括支援センターにご相談いただくと、相談員が自宅にお伺いしご相談に応じることも出来ます。気になること、相談したいことがあれば地域包括支援センターに電話をしてみましょう。



### 3. 救急のとき

#### 1) このような症状のときは救急車を呼びましょう

## 突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

### 顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える



### 高齢者



### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立っていられない

### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

### 手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

### 意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

### けいれん

- けいれんが止まらない



### けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



### 吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

### 飲み込み

- 物をのどにつまらせた



### 事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

※迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!



## 2) 休日や夜間に受診する場合

### (1) 休日に急病になった場合

- かかりつけ医に連絡がつく場合は、かかりつけ医の指示に従いましょう。
- かかりつけ医に連絡がつかない場合は、休日救急診療室を受診してください。受診を希望される方は、事前に松江記念病院(0852-27-8111)へ電話をかけて相談してから受診してください。

#### 休日救急診療室

診療日時：日曜、祝日、年末(12月31日)、年始(1月1日から1月3日まで)  
9時から12時まで、13時から17時まで  
※各30分前までに松江記念病院での受付をお願いします。

場 所：松江市上乃木三丁目4番1号(松江記念病院1階)  
電 話：0852-27-8111 対 象：中学生以上



### (2) 夜間などに急病になった場合

- かかりつけ医に連絡がつく場合は、かかりつけ医の指示に従いましょう。
- かかりつけ医に連絡がつかない場合は、次の病院を受診してください。
- 水曜日、木曜日、土曜日(祝日は除く)の午後など、診療所(医院・クリニック)が休診の場合も同じです。
- 受診前に各医療機関への電話連絡をお願いします。

| 医療機関名              | 所在地        | 電話番号         |
|--------------------|------------|--------------|
| 松江記念病院             | 上乃木三丁目4-1  | 0852-27-8111 |
| 松江生協病院             | 西津田八丁目8-8  | 0852-23-1111 |
| JCHO 玉造病院(整形疾患のとき) | 玉湯町湯町1-2   | 0852-62-1560 |
| 松江医療センター(呼吸器疾患のとき) | 上乃木五丁目8-31 | 0852-21-6131 |

\*かかりつけ医や上記の病院を受診した結果、重症と判断された場合は、松江赤十字病院や松江市立病院などに紹介される場合があります。

\*紹介状を持たずに、松江赤十字病院、松江市立病院を受診すると、原則として、選定療養費がかかります。松江医療センター、玉造病院も選定療養費がかかる場合もありますので、電話連絡の際にご確認ください。

### (3) 休日に歯が痛くなった場合

- 受診を希望される方は、事前に電話(0852-27-7101)をかけて相談してから受診してください。発熱等の症状がある方は、診療できない場合があります。
- 日頃から、定期的にかかりつけ歯科医を受診するなど、歯の健康を大切にしましょう。

#### 市立休日歯科応急診療所

診療日時：日曜、祝日(1月1日は除く)、1月2日、1月3日 / 9時から12時30分まで  
※12時までに診療所での受付をお願いします。

場 所：松江市南田町141番地9(県歯科医師会館口腔保健センター内)  
電 話：0852-27-7101





### 3) 救急医療情報活用事業



自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「もしも…」のときの安全と安心を守る取り組みとして、「**救急医療情報活用事業**」を行っています。

かかりつけ医療機関や緊急連絡先などの救急医療情報を入れたケースを冷蔵庫の前面（前面が難しい場合は側面）に貼りつけ、緊急時に消防署との協力でその情報を救急医療に活かすものです。

#### 救急医療情報セットとは？

##### ◆救急医療情報シート

救急医療情報を記載する用紙で、1人1枚記入してください。複数人ご利用される場合は、コピーしてご利用ください。

◆専用ケース（透明な蓋つきのケースです。1世帯に1個お渡ししています。）

#### ご利用方法

◆「救急医療情報シート」にご記入をお願いします。

◆「専用ケース」に「救急医療情報シート」を入れて、冷蔵庫の前面（前面が難しい場合は側面）に貼り付けてください。

◆「救急医療情報シート」の記載内容に変更があった場合は、その都度修正をお願いします。

#### 利用できる人は？

- ◆ひとり暮らしの65歳以上の方
- ◆65歳以上の方のみの世帯
- ◆日中または夜間独居の方
- ◆同居者に疾患があり、通報が難しい方など

#### どこでもらえる？

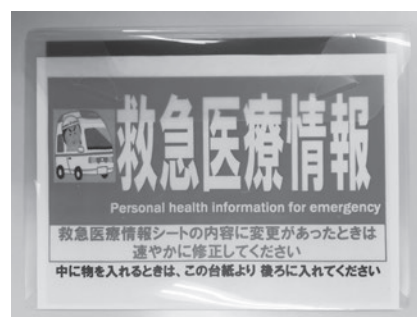
→次の窓口で配布しています（代理の方でもお渡しできます）

- ◆松江市役所介護保険課
- ◆松江市各支所の市民生活課
- ◆松江市内の各公民館 ※公民館では申込の受付はしておりません。

※「救急医療情報セット利用申込書」「救急医療情報シート」は市のホームページからもダウンロードできます。

提出先／介護保険課（☎55-5568）

松江市役所介護保険課か、各支所の市民生活課へ



専用ケース

## 4. 最期の時に向けて

あなたはどこで最期を迎えたいですか？ 周りの人と話し合ったことはありますか？

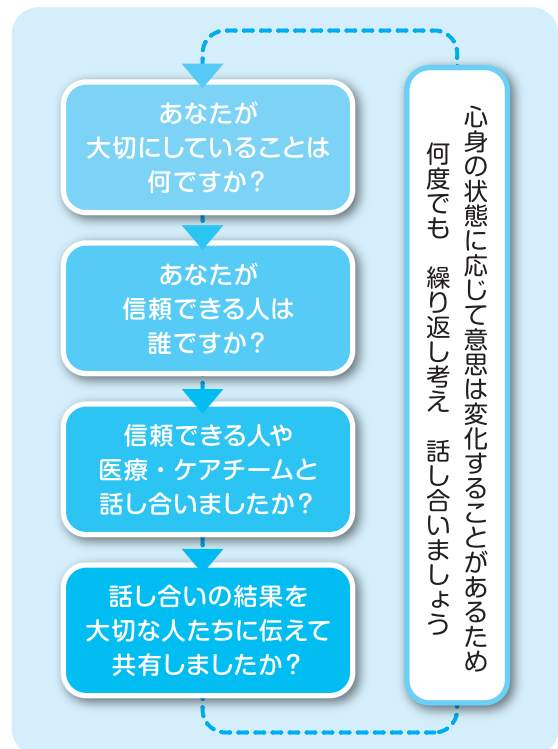
### 1) アドバンス・ケア・プランニング

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の人が、どのような医療やケアを受けるか等を自分で決めたり、人に伝えることが出来なくなると言われています。

自分が大切にしていることや望んでいること、そしてどこでそのような医療やケアを受けたいかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが大切です。

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「**人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)**」と呼びます。

(出典)厚生労働省：人生会議普及・啓発リーフレット



### 2) 私の思いをつなぐノート(終活支援ノート)

「人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)」を行う一つの方法として終活支援ノートがあります。

法的拘束力はありませんが、これからの人生を安心して過ごすために、もしもの時に望む医療やケアについて書き留めておくとい良いでしょう。

松江市では「**私の思いをつなぐノート**」を配布しています。

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自分で考えたこと、周囲の信頼する人たちと話し合ったことや住宅・財産のことなどを記載することが出来ます。

まずは手に取り、好きなページから気軽に書き始めてみるとい良いでしょう。



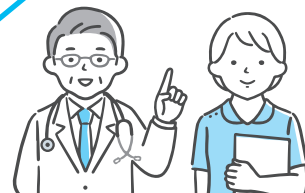
配布場所／松江市介護保険課、各支所市民生活課、各地域包括支援センター

# まつえアドバンス・ケア・プランニング 普及啓発推進協議会

まつえアドバンス・ケア・プランニング普及・啓発推進協議会は、市内の専門職と関係団体が集まり、市民講座の開催や各団体が行う研修会の支援、普及啓発媒体の作成などを通じて、市民の皆さまにACPを正しく理解いただき、広めていくことを目的として令和元年より活動しています。



実際に現場で活躍している医師や看護師、警察官などが住民のみなさんに寸劇形式でACPの講座を行った様子。



ACP  
終活  
支援ノート



## 「出前講座」

松江市では、自宅でこれからもあんしんして自分らしく暮らすために、私の思いをつなぐノート(終活支援ノート)や、松江市の救急医療や介護について学ぶ講座を行っています。

これからを安心して暮らすために一緒に考えてみませんか？

お問合せ 松江市介護保険課 55-5568



平成29年度 策定  
令和5年3月 策定  
令和6年7月 改定  
令和7年7月 改定

●作成協力

松江市医師会、松江市歯科医師会、松江市薬剤師会、島根県訪問看護ステーション協会  
松江支部会、松江地域介護支援専門員協会、しまねリハビリテーションネットワーク

●発行

松江市健康福祉部介護保険課  
松江市社会福祉協議会 松江市在宅医療・介護連携支援センター  
問い合わせ TEL:0852-61-3741



