

在宅医療・介護

ガイドブック

～住み慣れた地域でいつまでも～



旭川市
旭川市医師会



もくじ

- 在宅医療とは P1
- 在宅医療を支えるネットワーク P2
- 「かかりつけ」とは P3
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師
- 訪問診療と往診 P4
- 訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導 P5
- 訪問薬剤管理指導 P6
- 訪問看護 P7
- 訪問リハビリテーション P8
- ケアマネジャー（介護支援専門員）..... P9
- 地域包括支援センター P10
- 在宅生活を支える介護保険サービス P11
- あさひかわ安心つながり手帳 P12

在宅医療とは

できる限り住み慣れた地域で、
自分らしい暮らしを人生の最期まで続けたい

そのようなご本人の思い、ご家族の思いを大切にしながら、医療と介護の専門職が連携し、住み慣れたご自宅や施設での療養生活を支える仕組みです。

病院ではなく、ご自宅などで治療を行い、病院で行われる入院医療や外来医療に次ぐ第3の医療として、多くの人に受け入れられるようになってきました。

医師をはじめ、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの専門職が定期的にご自宅などを訪問し、チームによる治療やケアを受けることができます。

こんなときに利用できます

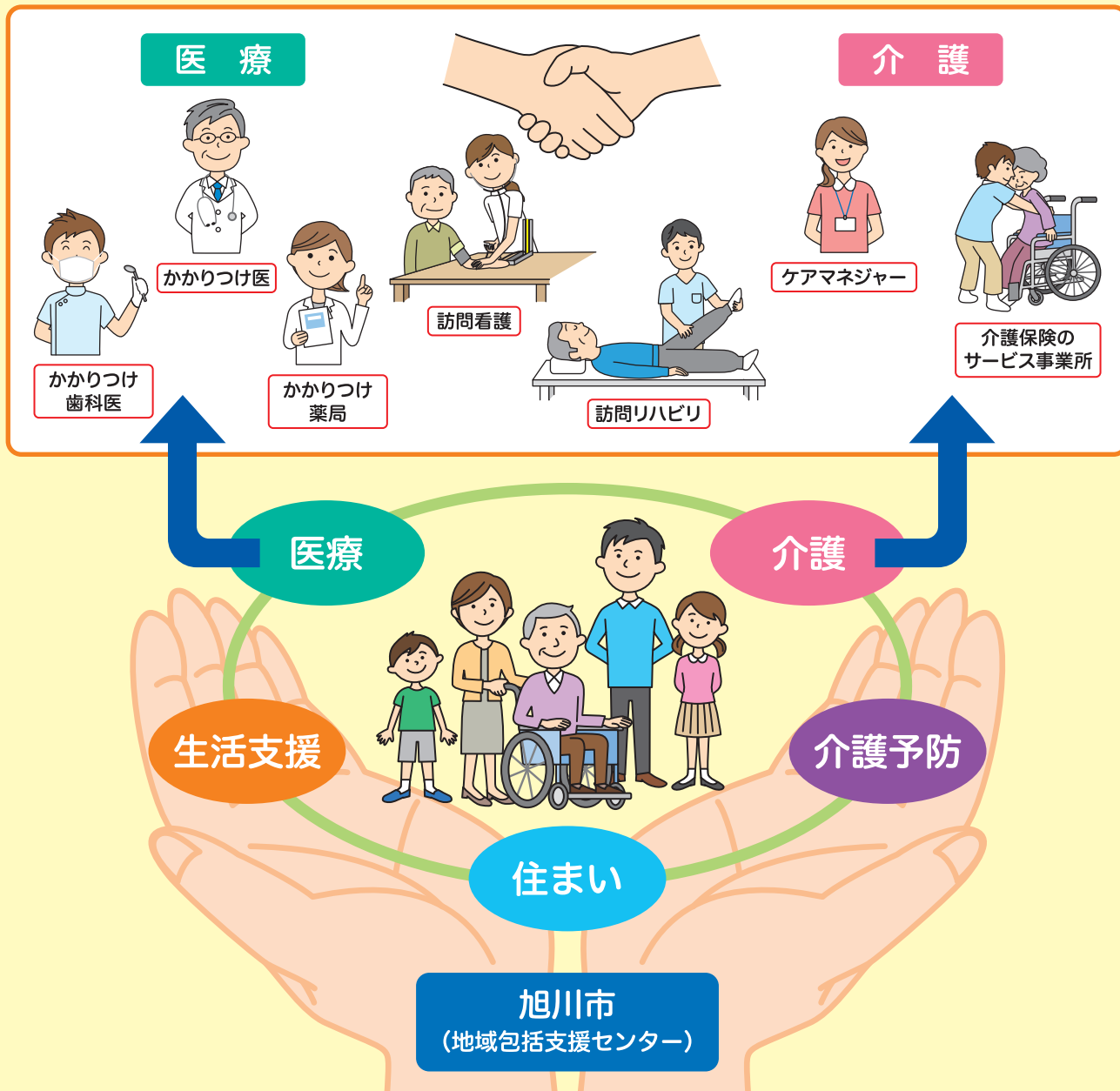
- 寝たきりになってしまった
- 病気やけがで通院するのが困難になってしまった
- 自宅で最期を迎えたい
- 自宅で治療を受けたい

急な病状の変化が起きたときには、普段訪問している医師に往診を依頼することができます。病状によっては地域の病院を紹介してもらい入院することもできます。

また、病院に入院しても、病状が改善すればご自宅や施設に戻り、引き続き在宅医療を受けることができます。その際には、在宅の医療・介護チームが連携してお手伝いをします。

在宅医療を支えるネットワーク

医療と介護の連携により、市民の皆様のご自宅での生活を支えます。



旭川市では、医療と介護の連携の取組を進めるとともに、要介護状態等になっても、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域包括ケアシステムを深化・推進しています。

～地域包括ケアシステムとは～

地域住民が、介護が必要な状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、住まい・医療・介護・介護予防・生活支援の各分野がお互いに連携しながら支援する体制のことをいいます。



旭川市キャラクター

ゆっきりん

「かかりつけ」とは

「かかりつけ」とは、なんでも相談でき信頼できる存在のことです。

かかりつけ医

病気になったとき、真っ先に相談したいお医者さんです。
そのためにも、予防や健康管理も含めて、普段から気軽になんでも相談できる関係を築くことが大切です。

ちょっと体の調子がおかしいなと感じたときにすぐに相談でき、ちょっとした異変にも早めに気づき対処してくれる専門家が「かかりつけ医」です。



かかりつけ歯科医

むし歯予防から入れ歯のことまで一生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯医者さんです。

定期的に口腔内を同じ歯医者さんに診てもらうことにより、口腔内の小さな変化に気付いてもらうことができ、的確な治療を受けることができます。



かかりつけ薬剤師

薬剤師は、医薬品全般について、幅広い知識を持つ「薬」の専門家です。

複数の医師から処方された薬の管理や飲み合わせが確認でき、服薬方法、副作用などについて分かりやすく説明します。また、市販されている薬やサプリメントなども含め、薬や健康に関する困りごとなども安心して相談でき、アドバイスをします。服薬を支援し、健康等に関する相談をいつでも気軽にできる「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めておくことをお勧めします。



訪問診療と往診

訪問診療とは、医師が皆さんのご自宅などのお住まいを訪問して診療を行うことをいいます。必要なときには専門的な医療機関の紹介をします。

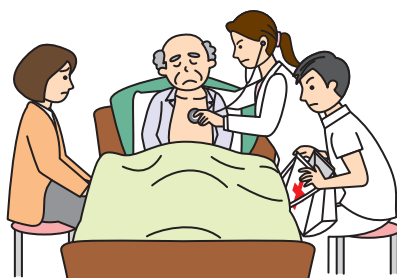
ご自宅での診療は、「訪問診療」と「往診」があります。

訪問診療

訪問診療とは、通院が困難で継続的な治療が必要な人に対して、医師が定期的にご自宅を訪問して行う診療のことです。

往診

往診とは、急な病状変化（発熱等）があったときに、ご本人やご家族からの要望に応じて医師が不定期にご自宅を訪問して行う診療のことです。



※往診は普段から医師が本人の状態を把握しているから突発的なことにも対応可能であり、そのためにも訪問診療で皆さんの状態を定期的に把握しておくことが必要です。

在宅医療に取り組む医療機関等

旭川市内で在宅医療に取り組む医療機関等については、旭川市医師会のホームページで紹介していますので、ご参照ください。

※旭川市医師会の
ホームページ内



ここをクリック!

●(一般社団法人)旭川市医師会

TEL:0166-23-5728 URL:http://asamed.jp/index.htm

訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導

訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導とは、通院ができない方に対して、歯科医師や歯科衛生士が皆様のご自宅を訪問して、計画的な歯科治療・口腔ケアなどを行うことです。

歯科治療

在宅で行える範囲の歯科治療・口腔ケアをご自宅で行います。治療をして、よく噛んで食べられるようにすることで、むし歯や歯周病のリスクを軽減できます。



摂食えん下障害の評価・改善指導

むせやすかったり、食べ物を飲み込んだりすることが難しい方に対し、ご自宅で検査をしたうえで、食べやすく飲み込みやすい食事の形態・姿勢、介助方法などのアドバイスをします。

旭川地域歯科医療連携室

何らかの事情で歯科受診が困難な方の相談窓口です。

「歯が痛い」、「入れ歯が合わない」というような治療が必要な方や、口腔ケアが必要な方はもちろん、飲み込みが悪くなった方への摂食リハビリテーションなど、お口のあらゆることに対応いたします。

介護が必要な高齢者等のご家族はもとより、介護サービスを担当している施設・事業所の職員の方、医師・看護師等の医療関係者の方々からのご相談及び訪問歯科診療の申込みを受け付けています。相談員（歯科衛生士）による訪問事前審査は無料です。

まずはお電話でご相談ください。

お問合せ先

旭川地域歯科医療連携室

TEL:0166-73-3238(月～金:午前10時～午後3時)

※祝日・お盆・年末年始を除く

FAX:0166-73-3259 URL:<https://renkei.kyoku-shi.com/>



訪問薬剤管理指導

在宅で療養を行っている患者さんであって、通院が困難な方に対して、処方医の指示に基づいて作成した薬学的な管理計画に基づき、患者さんのご自宅を訪問して、薬歴管理、服薬指導、服薬支援、薬剤の服薬状況・保管状況及び残薬の有無の確認などを行い、訪問結果を処方医やケアマネジャー等に報告・連携し、在宅での生活を支援します。

なお、医療保険・介護保険制度に基づき、居住環境や保険負担割合により、金額が異なります。

薬の飲み忘れ・服薬管理

同じタイミングで服用する数種類のお薬を一包化（一回分にまとめる）して飲み忘れを防ぎ、お薬ボックス・お薬カレンダー等のツールを使用することで、患者さんご自身や施設の方がスムーズに服薬・管理できるようにサポートします。

また、処方内容や服薬状況を確認し、必要な場合は医師などと連携して、安心・安全な在宅療養を目指します。

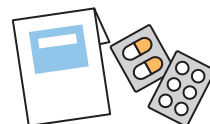


薬の効果・副作用をチェックする

食事や睡眠、排せつ、運動機能等の体調をチェックし、お薬による効果や副作用等を確認します。

複数の医療機関から様々な薬が処方されている場合や、市販のお薬、健康食品やサプリメントを併用していると、期待される効果が弱まったり、副作用のリスクが高まったりすることがあります。

このように、お薬の重複や飲み合わせ、食品との相性によって体調に大きな影響を及ぼす場合があります。そのため、薬剤師の視点で十分なチェックを行っています。



～お薬手帳の活用を～

飲む量・時間・回数・服用方法などの情報を記録するだけでなく、実際にお薬を服用した際の効果や副作用・アレルギー歴などをご自身で書き込むことができます。

日頃の服薬情報の管理はもちろん、在宅療養では残薬の情報や医療者・介護者へのメッセージを書き込んだ連絡帳としての役割や、災害時の常備薬の確認などに役立ちますので、携行をお願いします。

具体的な使い方は、かかりつけ薬局・薬剤師へご相談ください。



お問合せ先

訪問をしてくれる薬局を探している場合は、下記の相談窓口でご紹介します。お気軽にご相談ください。

●(一般社団法人)旭川薬剤師会

TEL:0166-29-2422 URL:<http://www.ahmic21.ne.jp/yakuzaishi/>

訪問看護

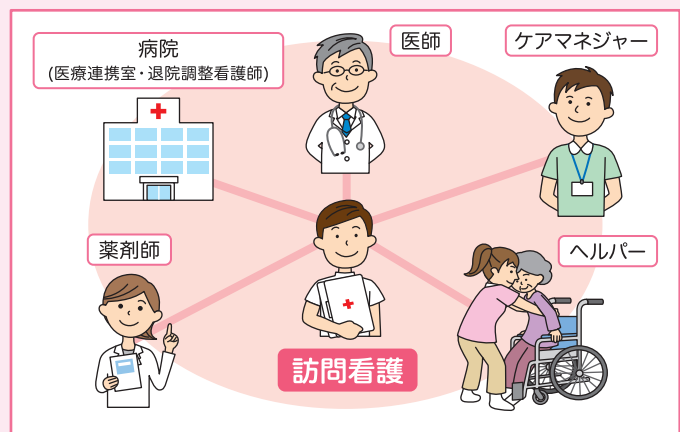
訪問看護は、自分らしい豊かな生活ができるように、ご自宅に訪問して医療と介護の視点を駆使しながら対応します。

健康状態の悪化防止、回復に向けてお手伝いすることで安心して在宅療養が続けられるよう、ご本人やご家族の意思とライフスタイルを尊重して、小児から高齢者まで支援します。

訪問看護サービスでできること

- 健康状態の観察（血圧、体温、脈拍、呼吸、病気や障がいのチェック）
- 病状悪化の防止・回復への支援
- 療養生活の相談とアドバイス
- 医療処置（点滴、注射、膀胱カテーテルの管理、たん吸引、胃ろうからの栄養注入、ストマパウチ交換等）
- 痛みの軽減や服薬管理
- 緊急時の対応
- 精神疾患や認知症の看護
- 終末期の看護（ご自宅で過ごせる支援、看取りケア等）
- 在宅療養における環境改善のアドバイス（福祉用具のアドバイス等）
- 主治医、ケアマネジャー、薬剤師、歯科医師との連携

『退院を支援します』
『医療と介護の
橋渡しをします』



※訪問看護をご活用ください。

お問合せ先

医療保険・介護保険制度に基づき、費用は異なります。詳しくは、旭川市訪問看護ステーション連絡協議会のホームページをご参照ください。

●旭川市訪問看護ステーション連絡協議会(訪問看護ステーションめぐみ内)

TEL:0166-27-3868(090-7055-4588) URL:<https://yukie088.wixsite.com/houkan>

訪問リハビリテーション

病気やけが、高齢による心身機能の低下等により、ご自宅でのリハビリテーションが必要な方に、心身機能、日常生活動作の維持・改善、社会復帰や自立支援の促進を目的に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が実際の生活の場でリハビリテーションを行います。

訪問リハビリテーションの内容

●身体機能の改善・維持

⇒利用者の身体の状態や生活環境を確認し、安全かつ効果的なリハビリテーションを行い、身体機能の改善や維持を図ります。

●日常生活動作の練習や相談

⇒車椅子への移乗やトイレ・入浴など日常生活で介助が必要な動作などの困りごとに対して、ご自宅で安全に生活ができるように運動療法や日常生活動作の練習等を行います。

●社会復帰と自立支援

⇒家事などの家庭での役割や趣味活動など、その人らしい自立した生活を送るために必要な支援を行います。

訪問リハビリテーションの利用事例

事例1

骨折をして入院しました。退院後の生活に不安があり、訪問リハビリテーションを退院直後から利用することになりました。機能改善のための運動や、日常生活動作練習を行うことにより、転倒せず、安心してご自宅で過ごせるようになりました。



事例2

脳卒中により右手が麻痺となりました。左手を中心とする生活は不便でしたが、訪問リハビリテーションで生活環境の工夫や、自助具の利用について検討し、食事や入浴などの日常生活を安心して送れるようになりました。

事例3

食事中、むせることが増えていました。退院後間もなく言語聴覚士による訪問リハビリテーションを利用し、口の体操や発声練習を行いました。また、食事形態の工夫や姿勢などのアドバイスを受けたことで、むせることが少なくなり、安全においしく口から食べられるようになりました。

※ご利用については、医療相談員、地域包括支援センター、ケアマネジャーにご相談ください。

ケアマネジャー(介護支援専門員)

介護保険のサービスを利用する方などからの相談に応じ、利用者の希望や心身の状態などを考慮して、適切な居宅又は施設のサービスが利用できるように市町村、居宅介護サービス事業所、介護保険施設、医療機関などとの連絡調整を行うのが、ケアマネジャーです。



要介護等の認定を受けた方が、在宅で介護保険サービスを利用するには、居宅サービス計画(ケアプラン)等が必要となり、利用者の希望を踏まえながらそのケアプランを作成します。

ケアマネジャーは、サービスを利用する方が自立した日常生活を営むために必要な援助が得られるための介護の知識・技術を持った専門職です。

様々な心配ごと、分かりにくいこと、介護保険のサービスの利用手順など、お気軽にご相談ください。



Qケアプランの作成をお願いしたいのですが、ケアマネジャーはどこにいるのですか？

A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。要介護1～5の認定を受けている方で、ケアプランの作成を依頼したい場合は、居宅介護支援事業所にご連絡ください。

どの居宅介護支援事業所に連絡したらよいか分からないときは、地域包括支援センター(10ページ参照)にご相談ください。

※居宅介護支援事業所は、市内に約130か所あり、旭川市のホームページに一覧を掲載しています。

[介護保険の施設・事業所一覧](#) **検索**

ケアマネジャーを利用した人の声

急に寝たきりとなった母の介護をどうしようかと迷っていたときに、地域包括支援センターに相談したところ、すぐにケアマネジャーさんを紹介していただきました。

最初は何をする方なのかがよく分かりませんでした。退院に向けた自宅環境の整備やデイサービス、訪問看護の利用などについて、必要なことを一緒に考えてくれる中心的存在だということを知りました。

介護サービスの問題だけでなく、医療のこと、お金の管理のことなど、将来的なことまで様々な相談をさせていただいておりますが、そのたびに的確な助言と専門機関への橋渡しをいただいております。

母のことはもとより、今では父も相談にのってもらい、デイサービスに通い元気に体力づくりに励んでいます。また、両親を支えている私たち家族の辛さも理解してくれ、様々な面においてアドバイスをしてくれています。

ケアマネジャーさんとの出会いがなければ、もしかしたら今も何も分からず途方に暮れていたかもしれません。介護や福祉の専門家として、とても頼りになる存在です。

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のための総合相談窓口です。高齢者の皆様が、いつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活が続けることができるよう、様々な面から支援を行います。

高齢者に関することであれば、ご本人はもちろんのこと、ご家族や地域の方など、どなたからのご相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

◆ 主な業務

- ご本人、ご家族、地域の方から様々な相談を受け、適切なサービス等につなぐとともに、継続的な支援を行います。
- 高齢者に対する虐待防止への対応や成年後見制度の活用支援などを行います。
- いつまでも元気で暮らすために「介護予防」のお手伝いをします。
- 認知症高齢者やそのご家族を支えるため、関係機関との連携を図りながら継続的な支援を行います。
- 要支援等の認定を受けた方が、介護保険サービスを適切に利用できるように、介護予防サービス計画（ケアプラン）を作成し、サービス利用のための調整を行います。

※医療・介護・福祉の身近な相談窓口として設置されていますので、在宅医療を含めた相談に応じることができます。

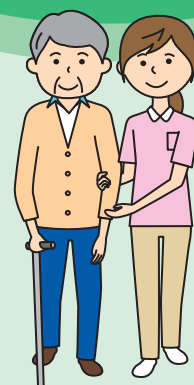


名 称	住 所	電話番号
中央地域包括支援センター	旭川市1条通9丁目右7号 マルトクビル2階	23-6022
豊岡地域包括支援センター	旭川市豊岡3条3丁目5番10号 東部まちづくりセンター内	35-2275
東旭川・千代田地域包括支援センター	旭川市東旭川北1条6丁目2番3号 東旭川支所内	36-5577
東光地域包括支援センター	旭川市東光5条2丁目2番6号 東部住民センター内	76-6020
新旭川・永山南地域包括支援センター	旭川市永山2条5丁目44番地	40-3003
永山地域包括支援センター	旭川市永山3条19丁目4番15号 永山市民交流センター内	40-2323
末広・東鷹栖地域包括支援センター	旭川市東鷹栖4条3丁目636番地 東鷹栖地域センター内	76-5065
春光・春光台地域包括支援センター	旭川市春光5条4丁目1番16号 北部住民センター内	54-1165
北星・旭星地域包括支援センター	旭川市川端町6条10丁目2番16号	46-6500
神居・江丹別地域包括支援センター	旭川市神居2条10丁目3番8号	76-5511
神楽・西神楽地域包括支援センター	旭川市緑が丘東3条1丁目10番30号 緑が丘地域活動センター内	66-5351

● 開設日／月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く。）

● 開設時間／午前9時～午後6時

在宅生活を支える介護保険サービス



日常生活で介護が必要になったら、介護保険サービスを利用できます。旭川市に「要介護等認定」の申請をし、認定された区分に応じたサービスを受けることができます。また、地域の実情に応じた地域密着型サービスも利用できます。

利用できるサービスや利用方法等、分からないことがある場合は、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談しましょう。

※利用できる介護保険サービスは、介護度（要支援・要介護）によって異なりますので、利用できるサービス内容を確認しましょう。

主な介護保険サービス

在宅サービス

●訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・入浴・排せつの介助や、炊事・掃除・洗濯などの日常生活上の世話をを行います。

●訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などでご自宅を訪問し、入浴介助を行います。

●通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターに通い、食事や入浴などの日常生活上の世話、機能訓練を受けることができます。

●短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）

一時的にご自宅での介護が難しくなった場合に、福祉施設や医療施設に短期間入所し、継続的に生活機能の向上を図るための必要なサービスを受けられます。

地域密着型サービス

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通して、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、訪問介護員等による定期巡回サービス、看護師等による訪問看護サービス等を行います。

●地域密着型通所介護

デイサービスセンターに通い、食事や入浴などの日常生活上の世話、機能訓練を受けることができます。定員が18人以下の小規模な施設です。

●認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に、通所により日常生活上の世話や機能訓練を行います。

●訪問看護

主治医の指示により、看護師等がご自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

●訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士又は言語聴覚士がご自宅を訪問して、理学療法や作業療法、その他のリハビリテーションを行います。

●通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関に通い、理学療法や作業療法、その他のリハビリテーションを受けることができます。

●福祉用具貸与

生活機能の維持・改善を図り、自立した日常生活を送る上で必要と認められる福祉用具を借りることができます。ただし、介護度に応じて借りることができる用具が異なります。

●小規模多機能型居宅介護

小規模な住居等で、「通い」を中心としながら、「訪問」や「泊まり」を組み合わせ、入浴、排せつ、食事等の介護や日常生活上の世話、機能訓練を行います。※訪問介護、通所介護等を一緒に利用することはできません。

●夜間対応型訪問介護

ホームヘルパーが夜間に定期的な巡回又は通報によりご自宅を訪問し、日常生活上の世話、緊急時の対応を行います。

あさひかわ安心つながり手帳

市民の皆様が、住み慣れた地域で、いつまでも暮らし続けることができるためには、医療と介護の連携が重要です。

「あさひかわ安心つながり手帳」とは、医療関係者と介護関係者が、お互いの連携相手を知り、つながりを生かした支援を行うための手帳です。

あさひかわ安心つながり手帳の活用にご協力ください。



★手帳の配付対象者

介護保険サービスを利用されている方に、担当のケアマネジャーからお渡しします。

★手帳の機能

- 1 かかりつけの医療機関や、利用している介護サービス事業所等を記入することができます。医療と介護の関係者がつながるための情報となりますので、手帳を受け取った方は、必要事項の記入にご協力ください。
- 2 手帳カバーに、被保険者証、診察券、お薬手帳等を収納できます。医療機関を受診するときにご活用ください。
- 3 医療機関を受診したとき又は入院するときには、受付等にあさひかわ安心つながり手帳を持っていることを伝え、必要に応じて提示してください。



黄色い手帳 介護保険サービスを利用されている方へ

あさひかわ安心つながり手帳

お持ちですか？

手帳をお持ちの方が、いつまでも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、医療と介護の関係者がつながりを生かした支援を行うための手帳です。

関わりのある医療機関や介護事業所等をご記入ください。

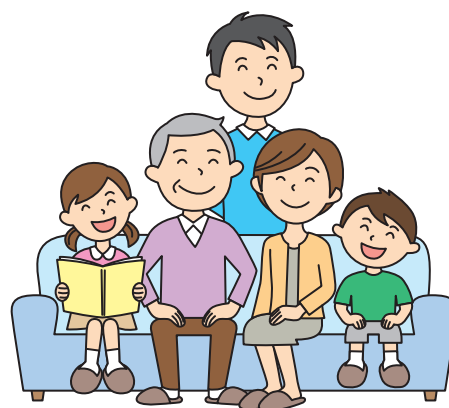
入院する際は、担当ケアマネジャーの氏名・連絡先を入院先の医療機関の職員にお伝えください。

手帳は、旭川市にお住まいの介護保険サービスを利用されている方に、ケアマネジャーからお渡しします。

旭川市福祉保険部長寿社会課 TEL 25-5273



memo



お問合せ先

- **旭川市福祉保険部長寿社会課**
旭川市6条通9丁目総合庁舎2階
電話:0166-25-5273
- **旭川市保健所保健総務課**
旭川市7条通10丁目第二庁舎5階
電話:0166-25-6354
- **旭川市医師会**
旭川市金星町1丁目1番50号
電話:0166-23-5728

協力

- 旭川歯科医師会
- 旭川薬剤師会
- 旭川市訪問看護ステーション連絡協議会
- 旭川地区訪問リハビリテーション連絡会
- 旭川市居宅介護支援事業所等連絡協議会
- 旭川市地域包括支援センター



発行：旭 川 市
旭川市医師会

(令和3年3月発行)