



いざ、介護



冊子を読まれた感想を
右記のバーコードから
お聞かせください。



ご協力お願いいたします



～はじめての介護 最初の0.5歩～



いざ、介護

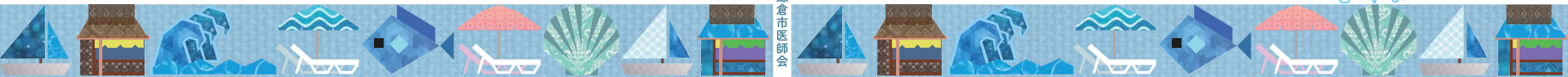
～はじめての介護 最初の0.5歩～



公益社団法人 鎌倉市医師会

この冊子は神奈川県による「平成30年度地域医療介護総合確保基金」の補助により作成しました。
冊子に記載されている内容は平成31年1月現在のものです。

公益社団法人 鎌倉市医師会





鎌倉市医師会 会長
医療法人湘和会
湘南記念病院 病院長
井上 俊夫

いざ、介護

日本の社会保険には、医療保険、介護保険、年金保険、雇用保険、労災保険などがあります。医療保険は病気に備えて生まれたときより加入できる仕組みになっております。介護保険は医療保険と違って、健康なときから申請し保険証を取得する必要はありません。たまた人にすすめられたからとか、介護状態になったときにすぐ使えるように「主治医意見書を作成してください」と言われる方がいらっしゃるようですが、これは必要ありません。

介護保険は以下の条件で被保険者となります。

第1号被保険者 要介護状態：寝たきり、認知症などで介護が必要な状態

要支援状態：日常生活に支援が必要な状態

65歳以上の3,382万人中607万人（平成28年度末現在）

第2号被保険者 要介護要支援状態が認知症、脳血管疾患、

末期がんなどに起因する場合限定

40歳から64歳までの医療保険加入者4,204万人中14万人（平成28年度末現在）

2000年に介護保険がスタートしたときの利用者は218万人で、利用の原因は脳卒中、虚弱、転倒骨折、認知症の順でしたが、2013年には脳卒中と認知症がほぼ同じとなり、2016年では認知症が1位となりました。認知症の患者さんが増加したことは確かですが、認知症が介護保険の対象となることが社会的に認知されてきたことも介護保険で認知症の被保険者が増えた原因と考えられます。2000年218万人だった利用者が2017年には約3倍の633万人に急増しています。給付費用総額も2000年約3.6兆円が2017年約11兆円に増加しています。介護保険がスタートして約20年が経過し広く周知されつつありますが、制度はやや複雑です。介護保険の申込みから活用まで、医療、介護、福祉、行政、地域住民を含めた多職種連携で助け合いながら、なるべくご自宅で生活していただきたいと思っております。そのためにこの冊子を作成しました。お役に立てていただければ幸いです。



鎌倉市長
松尾 崇

「はじめての介護 最初の0.5歩」へ寄せて

「できることならいつまでも元気に過ごし、最期は苦しまずに逝きたい」と願っている方は多いと思います。特に昭和・平成の時代を生きてきたご高齢の方ほど、「人の世話になってまで生きたくない」という思いが強いのではないのでしょうか。

最近「人生100年時代」という言葉も聞かれるなど、元気で長生きする方が増えてきました。とはいえ、歳を重ねるほど身体が弱り、何らかの病気や不自由さを抱えて暮らすようになるのは自然なこと。元気だと思っていた親が突然、病に倒れ、介護が必要な状態になったとき、何をしたらよいのかわからず、途方に暮れてしまう方も多いのではないのでしょうか。

ただ、今は医療や介護が必要な状態になってもご自宅で自分らしい生活を続けることができるよう、さまざまなサービスが用意されています。そして、そのようなサービスの力を借りることで、ご家族の方が仕事や趣味をあきらめたり、自分の時間が持てず、疲れ果ててしまったりすることを防げるかもしれません。“困ったときはお互いさま”ですので、自分だけで抱え込まず、どうぞさまざまなサービスの力を借りてください。

若い世代の方にとっては、「介護保険のサービス」も、高齢者の“なんでも相談所”である「地域包括支援センター」も馴染みが薄いことでしょう。そこで介護で困ったときに、どこに何を相談したらいいのかわかりやすく解説した冊子が、鎌倉市医師会のご尽力で作成されました。

多くの方がこの冊子を手に取り、在宅医療や介護を安心して受け止める手がかりにさせていただきたいと願っています。

ごあいさつ

鎌倉市医師会 会長 井上 俊夫
 鎌倉市長 松尾 崇

ある日、突然介護が必要になったら… 1

あなたの困りごとを確認してみよう！ 2

必ず読みましょう

まずは相談

高齢者の生活で困ったら、地域包括支援センターへ 4

まずは介護保険！ 介護保険の申請について 6

ケアマネジャーの役割と探し方 8

介護保険の相談は地域包括支援センターへ、手続きは市役所へ 10

病院での心配ごとはソーシャルワーカーに相談！ 14

在宅医療について 16

目的に合わせて読みましょう

サポートいろいろ

在宅訪問歯科とは？ 20

訪問看護とは？ 22

訪問介護（ホームヘルパー）とは？ 24

薬剤師の役割と訪問サービス 26

訪問栄養相談とは？ 27

訪問リハビリとは？ 28

訪問鍼灸マッサージとは？ 29

訪問入浴介護とは？ 30

通所リハビリとは？ デイサービス（通所介護）とは？ 31

ショートステイ（短期入所）とは？ 32

介護タクシーとは？ 33

福祉用具について 34

介護施設などについて 36

お金に困ったら？ 38

後見制度を利用するには？ 40

用語集（文中の★マークの説明をしています。） 42

執筆者一覧 44

緊急時連絡先一覧 46

ある日、突然介護が必要になったら…

鎌倉在住の和男さん。仕事も趣味も楽しく、親の介護なんてまだまだ先のことだと考えていたある日、お父さんからかかってきた1本の電話で介護生活が始まりました。

お母さんが数年前から変なことを言いだしたり、やりだしたり、どうも「認知症」みたい。最近買い物に出かけて帰り道がわからなくなり、警察のお世話になったり、同じものを買ってきたり。足腰も弱くなってよく転ぶ。でも病院には行きたがらない…。

和男の父

おまえも仕事があって大変だと思って、今まで様子を見ていた。でも、どこに相談したらいいかわからなくて…。



和男：43歳・会社員

突然そんなことを言われても…。介護なんてまだまだ先だと思っていたよ。介護をしている友人もいないし、どこに相談したらいいかわからないし… こっちも困るよ。

和男さんの悩み

- ・ネットで調べ始めたけれど、専門用語が難しいし、いろいろ見ないとわからない。どのサイトを見たらわかるの？
- ・介護保険で結局何ができるの？ どう活用すればいいの？ 母は60歳代だけど申請できるの？
- ・どうやって母を病院に連れて行けばいいの？
- ・仕事を辞めないと介護は無理？ 辞めると生活ができなくなる… “介護” “仕事”
- ・父だけで介護は無理なら、実家に戻るしかないのか？
- ・施設って簡単に入れるの？ 費用はいくらかかるの？
- ・母が認知症になったなんて、近所の人に言えない…



突然こんな状況になってから、初めて介護の問題に頭を抱えるケースが多いものです。「まさか自分の親が…」「何から手を付けたらいいのか、どうやって介護をしていくのか、誰に相談すればいいのか…全くわからない」そんな方に手に取っていただきたいのがこの冊子「いざ、介護～はじめての介護 最初の0.5歩～」です。初めて介護を始めるときに得たい情報をわかりやすくまとめました。これを読んで最初の0.5歩を踏み出してほしいと願っています。

何から準備をしたらいいの？
不安なことや困っていることを整理してみましょう

あなたの困りごとを確認してみよう！

★マークはP.42、P.43を参照してください。

- 介護保険は申請しましたか？ (P.6へ)
- 担当のケアマネジャーさんはいますか？ (P.8へ)



日常生活に関すること

食事に関すること

- 食事の準備・片付けができない
- 栄養摂取・水分補給ができない
- 口の中が汚れている

清潔に関すること

- 排泄方法・おむつ交換
- 入浴・シャワーができない
- 着替えができない
- 身だしなみが整えられない
- 歯磨きができない



外出に関すること

- 買い物に行けない
- 買い物ができない
- 散歩、日光浴ができない
- 戸締り・鍵の管理ができない
- 通院ができない



生活に関すること

- 掃除・洗濯ができない
- ゴミ出しができない
- 火気類の管理と始末ができない
- 室温管理ができない
- 金銭・通帳管理ができない



住居に関すること

- 階段が上がれない
- 段差を超えられない
- ベッドにしななければいけないの？
布団はダメなの？
- 手すりが必要？
- 照明(足元)は大丈夫？

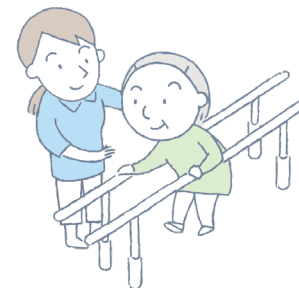


1人で抱えこまなくても、
いろいろな助けがありますよ。
介護も自身の生活も大切に
一緒に支えあいましょう。



医療に関すること

- 病気の症状で困ったときの相談先
- 服薬・薬の管理
- 医療処置について
(自己注射・点滴・胃瘻^{いろう}・人工肛門^{ろう}・
膀胱留置カテーテル^い・痰の吸引^い)
- リハビリの継続
- 急変時の対応
- 虫歯など歯に関する問題



介護に関すること

- 独居
- 日中独居になることが心配
- 老老介護
- 介護者の仕事
- 介護者の生活



費用に関すること

- 生活費
- 医療費
- 介護費





高齢者の生活で困ったら、地域包括支援センターへ

まずは相談からスタート

同居の家族や離れて暮らす家族・親族の今後の生活が心配になったときに相談のタイミングです。今すぐサービスを利用しなくても、先々生活に支障が生じ、何らかの支援が必要になったとき、「どのようなサービスや援助を利用できるのか」を知っておくだけで安心につながります。パンフレットなどを見て、それらの情報をもとに事前に家族で話し合っておくことが、いざというときにあわてずにすむ心構えになります。



かかりつけ医がいる方はかかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医がいない方は、市内に10ヶ所ある地域の身近な介護相談窓口「地域包括支援センター」にお気軽にご相談ください。

地域包括支援センターとは、主に65歳以上の高齢者の生活の困りごとを相談できる「高齢者のなんでも相談所」です。鎌倉市から委託を受けている公的な相談機関で、秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

どんな相談ができるの？

- 介護保険のサービスを利用したい、申請したい (P.6 へ)
- 足腰が弱らないようにしたい
- 親の介護や生活のことが心配
- 親の物忘れが気になる、認知症かもしれない
- 最近、近所の高齢者の様子が何かおかしい
- 育児と介護で毎日がとても大変
- まだ65歳になっていないが認知症かもしれない
- 地域でボランティアなど活躍できる場はないかしら？



地域包括支援センターは、あなたの住所によって担当が決まっています。
あなたの町の地域包括支援センター

	地域包括支援センター名	担当地域	窓口開所時間
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会 御成町20-21 ☎ 0467-61-2600	十二所、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町、浄明寺	月曜日から金曜日 8:30 ~ 17:00 (祝祭日を除く)
	鎌倉きしろ 材木座1-8-6 ヴィラ・エスポアール103 ☎ 0467-40-4434	大町、材木座	月曜日から土曜日 9:00 ~ 17:30
	鎌倉静養館 由比ガ浜4-4-30 ☎ 0467-23-9110	由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎	月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:30 (祝祭日を除く)
腰越	聖テレジア 腰越1-2-1 ☎ 0467-38-1581	腰越(1丁目~5丁目)、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜	月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:00
	聖テレジア第2 津602-184 ☎ 0467-38-6612	腰越(1丁目~5丁目を除く)、津、西鎌倉、手広、鎌倉山	月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:00
深沢	みどりの園鎌倉 常盤165-8 ☎ 0467-62-0666	梶原(1丁目~5丁目を除く)、寺分(1丁目~3丁目を除く)、上町屋、常盤、笹田	月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:15 (祝祭日を除く)
	湘南鎌倉 山崎1202-1 ☎ 0467-41-4013	山崎、梶原(1丁目~5丁目)、寺分(1丁目~3丁目)	月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:00 (祝祭日を除く)
大船	きしろ 台5-2-8 第三マルモビル102 ☎ 0467-42-7503	山ノ内、台(1丁目を除く)、小袋谷、大船(1丁目~6丁目を除く)、高野	月曜日から土曜日 9:00 ~ 17:30
	ふれあいの泉 今泉2-4-10 ☎ 0467-43-5977	大船(1丁目~6丁目)、岩瀬、今泉、今泉台	月曜日から土曜日 8:30 ~ 17:30
玉縄	ささりんどう鎌倉 城廻270-2 ☎ 0467-42-3702	台1丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷	月曜日から金曜日 9:00 ~ 18:00 (祝祭日を除く)

年未年始休みについては、各地域包括支援センターにお問い合わせください。



まずは介護保険！ 介護保険の申請について

相談は

地域包括支援センター（P.4参照）へ

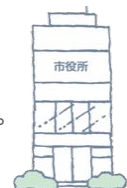
介護にかかわる生活相談や介護資源の活用、各種手続き（申請）や代行など1人1人の状況に合わせて包括的に相談ののってくれる「地域包括支援センター」が主な相談窓口になります。



申請は

高齢者いきいき課へ

鎌倉市役所の「高齢者いきいき課」で介護申請の説明を受けられます。



介護保険の申請方法

介護保険ではさまざまな情報提供やサービスが受けられます。介護予防や健康づくりに関する講演会や教室など一般介護予防事業のサービスを利用したり、自宅や施設で介護保険サービス（訪問、通所、短期入所、介護福祉用具レンタル・購入、住宅改修、長期入所など）を利用して生活する場合に、介護保険の申請が必要になります。本人や家族が直接、市役所の介護保険担当窓口（本庁舎1階7番窓口）で申請することができます（電子申請も可）。直接申請することが難しい方は、地域包括支援センター、成年後見人、介護保険施設、ケアマネジャーのいる事業所（指定居宅介護支援事業所）などへ依頼することもできます。

申請には「介護保険被保険者証」（65歳になると送付されます）、かかりつけ医療機関名、担当医師名、医療機関の住所、電話番号がわかるもの（申請に必要な主治医意見書を書いてもらうため）、印鑑（認印）があると便利です。

40歳～64歳までの方で、介護保険の対象となる病気（表1）がある方の申請には、医療保険被保険者証（健康保険証）が必要となります。全ての申請に費用はかかりません。

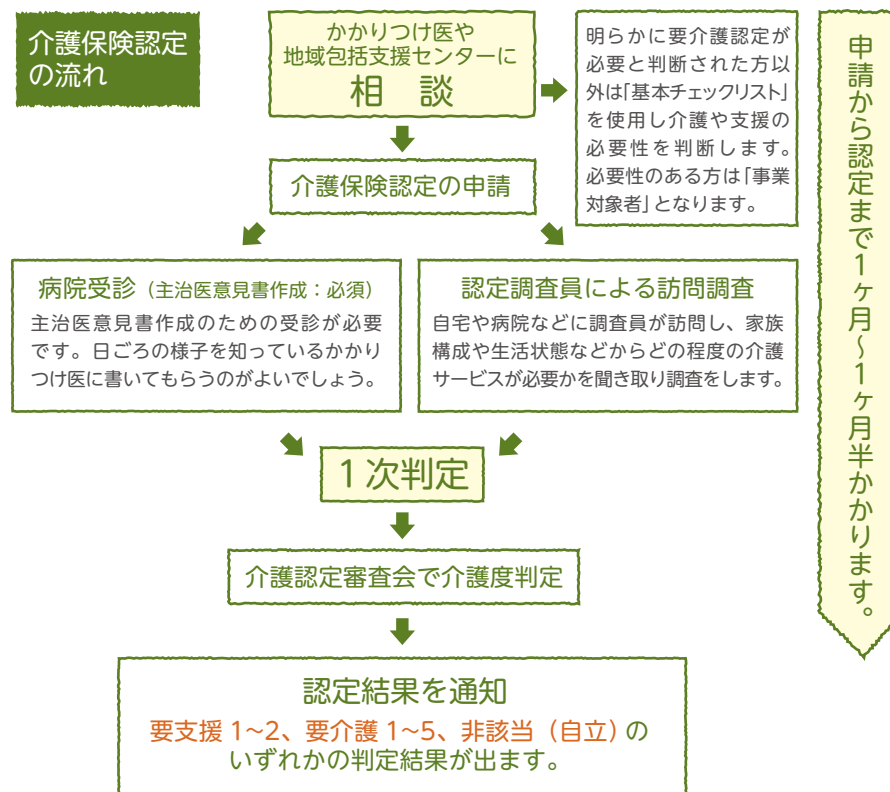
申請後1ヶ月～1ヶ月半後に介護認定結果が出ます。介護認定を申請すれば結果が出る前に介護サービスを開始することができます。介護サービスを効率的に利用するためにも介護に関する相談をすることは大切です。申請結果が出るまで待たずに相談をしましょう。

（表1）16種類の「特定疾病」が対象になります。

1 末期がん	9 脊柱管狭窄症
2 関節リウマチ	10 早老症
3 筋萎縮性側索硬化症（ALS）	11 多系統萎縮症
4 後縦靭帯骨化症	12 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
5 骨折を伴う骨粗鬆症	13 脳血管障害
6 初老期における認知症	14 閉塞性動脈硬化症
7 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病	15 慢性閉塞性肺疾患
8 脊髄小脳変性症	16 両側の膝関節症または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

その他

介護保険を申請したら必ず介護認定されるわけではありません。介護度がつかない方もいます。介護度がつかつかないか判断しにくいときや、「最近足腰が弱ってきた」「今までは簡単にできたことができなくなった」などで何らかの支援が必要と感じ介護保険申請を考えた65歳以上の方を対象に、「介護予防のための基本チェックリスト」で介護や支援の必要性を判定します。介護予防が必要と判定された「事業対象者」の方は介護認定がなくても一部のサービスが利用できます。介護認定や介護予防、生活支援サービスの対象外の65歳以上の方が参加できる介護予防や健康づくりの講演会や教室もありますので、地域包括支援センターにご相談ください。



将来が不安だったり、介護のことがわからなかったり、介護に実際に困っているからこそ相談することが必要です。何についてどのように不安なのか、何に困っているのか、相談したい内容がうまくまとまらず、漠然としていてもかまいません。まずはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。そのなかで解決方法を探し、少しでも不安や心配を減らすことで、快適な生活をしていくことができます。



ケアマネジャーの役割と探し方

★マークはP.42を参照してください。

ケアマネジャーの役割

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、介護を必要とする方に対して1人付き、介護保険サービスを受けられるように、「ケアプラン*（サービス計画書）の作成」や「サービス事業所との調整」を行います。

ケアマネジャーってどんなことをするの？

介護保険サービスを利用するために必要なケアプランの作成

アセスメント (課題分析)

介護を必要とする方（利用者と略す）が抱える問題点を明らかにし、「自立した日常生活を送れるように支援するための課題」を把握します。

↓ この課題を解決するために…

目標設定

「近所の公園まで歩けるようになる」
「1人で食事ができるようになる」などの具体的な目標を利用者と一緒に決めます。

↓

ケアプラン 作成

誰が介護をするのか、
どんなサービスを利用するのかを決めます。
目標達成状況を
適宜モニタリング（現状観察し把握）します。



利用者とサービス事業者間の調整役

ケアマネジャーは、サービス事業所と利用者をつなぐ「調整役」も果たします。ケアマネジャーはいわば利用者の自立支援のための伴走者です。ケアプランの立案や作成にあたっては、医療・福祉・介護・地域・家族などと連携し、意見や知恵を出し合いながら生活のなかの困りごとを一緒に解決していきます。

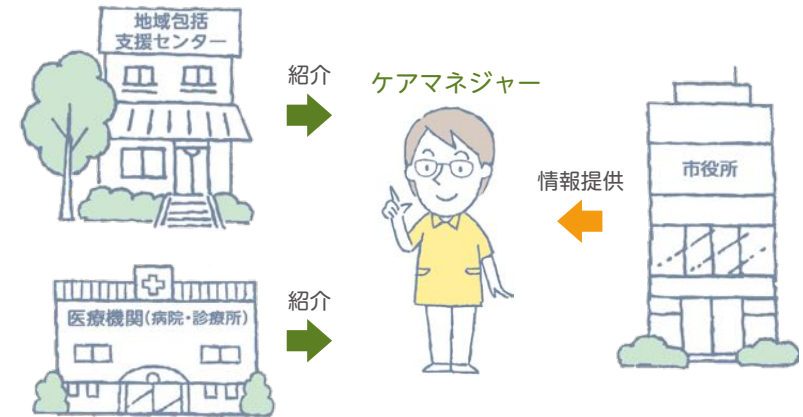
サービス事業所の数は非常に多く、利用者が目的に合った事業所を自分で探すのは困難です。ケアマネジャーは、どの事業所がどのようなサービスを提供しているかを把握しているので、利用者の希望に沿った事業所を見つけることができます。施設入所を希望する方に対し、入所の相談にも乗ります。

利用者は事業所に直接要望やクレームを言いつらい場合があります。そのようなときはケアマネジャーが代弁して事業所に意見を伝えたり、反対に事業所の考えを利用者に伝えたりと調整役を務めます。

また、介護が必要な方に介護保険サービスを提供する他、それ以外の福祉制度やボランティアの案内も必要に応じて行います。

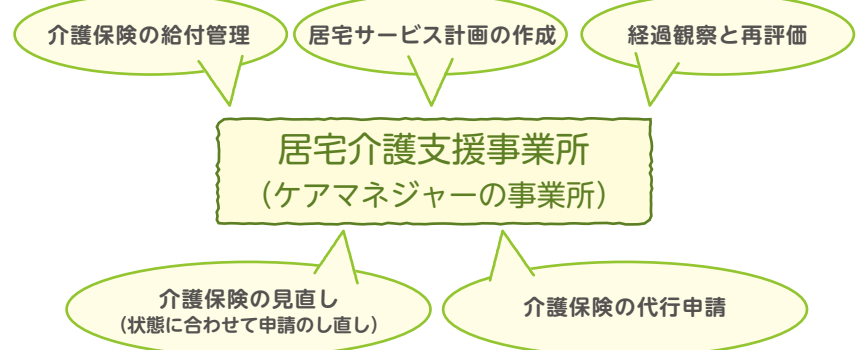
どのように探せばいいの？

友人、知人、かかりつけ医などから紹介してもらうこともありますが、ケアマネジャーが決まっていない方は、地域包括支援センターや市役所で紹介してくれます。人と人のお付き合いになるため、相性が合わないときには、いつでも別のケアマネジャーに変更することが可能です。



費用は

介護保険で要支援・要介護認定を受けている場合は、ケアマネジャーに対する相談や連絡調整などにかかる費用は全額介護保険の対象となるため、通常は本人負担はなく、無料で利用できます。



例えば、要介護3以上になると特別養護老人ホーム(特養)(P.36参照)の申込みが可能になります。



介護保険の相談は 地域包括支援センターへ、 手続きは市役所へ

突然、お母さんの介護を始めることになった和男さん。しかし、働き盛りで簡単に仕事を休めません。



和男

時間調整をしたとしても、いろいろな手続きもあるし、これから介護のために休まなければならない日が出てくるだろうな。なんとか手続きを1日にまとめて済ますことはできないだろうか。帰ったら妻に相談してみよう…。



和男

「高齢者いきいき課」では具体的にはどんなことができるんだろう？

私も少し調べたのよ。介護を始めることになったらまず相談。相談は「**地域包括支援センター**（P.4 参照）」よ。私たちが困っていることを明確にして現状を正しく知ることができ、なおかつ効率的な行政手続きも教えてくれるみたい。1人1人にあった進め方で協力してくれるんだって。**市役所**はどんな資源があるかとか説明してくれるみたい。地域包括のことは少しわかってきたから市役所のことも少し調べてみたのよ。



和子



和男

市役所の何課に行けばいいのかな？



和男

市役所以外、支所とかではできないのかな？

「高齢者いきいき課の介護保険担当窓口 1階7-B」が介護担当の課みたいよ。問い合わせは電話でもいいみたい。

- 要介護・要支援認定に関する問い合わせ ☎0467-61-3947
- 介護保険料に関する問い合わせ ☎0467-61-3949
- 介護サービスに関する問い合わせ ☎0467-61-3950



和子

調べておいたわ。

- 要介護・要支援認定の申請手続き→介護保険の申請
- 介護保険料に関すること
- 介護サービスに関する情報提供・申請手続き

いろいろな申請手続きをするときは、手続きの内容によって必要な書類が変わるから事前に問い合わせたほうがいいみたいね。



和子

そうそう、私もそう思って調べてみたわ。支所というより「地域包括支援センター」に行くのがよさそうよ。相談だけではなく、代行申請もしてくれるみたいよ。鎌倉市には10ヶ所あって、地域ごとに担当する地域包括支援センターが決まっているので、確認して相談に行ってもいいかもね。

相談に行く前に

- 何を相談したいのか
- 何に困っているのか

明確にしておくのがいいみたいね。困っていることがわからないってこともあるから、そういったことも率直に聞いてみましょうね。



和子



和男

介護に関する補助はあるの？

補助ごとに必要な手続きや条件があるから、問い合わせが必要みたい。補助内容によっては「高齢者いきいき課 介護保険担当」以外に相談する必要も出てくるみたいだけど、問い合わせをしたら担当部署についでくれるって言ってたわ。どんなサービスがあるのかもちょっと聞いてみたのよ。

「配食サービスへの助成」は、味付けや栄養バランス、1人1人にあった食事形態などに配慮した調理済みの食事を定期的に届けてくれるサービスに対する助成ね。

「紙おむつの支給」は、偶数月に配達してくれるらしいわ。でもいろいろな条件を満たしていないと受けられないみたい。

「訪問理美容サービス利用に関する助成」は、自宅などで理美容サービスが受けられる助成券を交付してくれるみたい。理容店・美容院に行くことが困難な高齢者のところに、理容師・美容師が出張訪問してくれるそうよ。

全然知らなかったから、ちょっとビックリしたわ。他にも私たちが知らないサービスや制度がたくさんあるのかもしれないわね。



和子



和男

手続きはどのくらい時間がかかるんだろう。

市役所でする場合、要介護・要支援認定の申請手続きだったら、介護保険制度の説明などを受けて申請書類の記入を終わらすまでに20~30分くらいで済むみたいよ。

申請書類に記入しても認定申請が終わるわけではないから、あくまでも申請手続きだけの時間ね。

前に少し調べたけれど、お医者さんの主治医意見書※とかも必要だから、そういう準備の時間は考えないといけないわね。

その他にも手続きがあるけど、内容によってかかる時間が変わるから、電話で事前に聞かないわね。

※主治医意見書とは？

医学的な観点から「介護をどの程度必要としているのか？」を判断するために、本人の病気や体の状態などについて医師が記載した書類のことです。普段からかかりつけ医を持つことをおすすめします。



和子



和男

僕たちみたいに初めて介護する人が効率よく進めていくには、まず相談からなんだね。相談は「地域包括支援センター」に、申請手続きは市役所の「高齢者いきいき課 介護保険担当窓口」ってことだよな。

そうね。相談は専門家にしたほうがいいわね。私も少しずつ勉強してみるから一緒に考えていきましょうね。



和子



病院での心配ごとは ソーシャルワーカーに相談！

ご存知ですか？

病院にはソーシャルワーカーがいます！

病院をはじめとする医療機関で働くソーシャルワーカーは、一般的に「医療ソーシャルワーカー」と呼ばれます。

患者さんやご家族が求める医療は身体の治療だけではありません。

病院へ入院あるいは外来通院する患者さんは、実はさまざまな不安や悩みを抱えています。病気になるったら、たとえばこんな心配も…。

- ・入院費はいくらかかるのか
- ・生活費は大丈夫なのか
- ・退院後の生活や仕事は元通りにできるのか
- ・介護をしてくれる人が見つからない
- ・本人や家族が病気になることを受け止めきれない
- ・何か使える制度があるのか



医療ソーシャルワーカーにお聞かせください

人それぞれ困っていることの内容は異なります。誰に相談していいかわからないときにはソーシャルワーカーに相談してください。専門的な立場からお話を伺い、解決の糸口が見つかるようお手伝いします。じっくりとお話を聞かから解決の糸口が見つかることがあります。あなたの「こうしたい」「こうありたい」を話してみてください。

ソーシャルワーカーは日頃から多職種、他機関とのネットワークを構築しており、お話の内容によっては適切な機関や施設と連携をとって支援します。

ソーシャルワーカーは「医療相談室」「社会福祉課」「地域連携室」「福祉医療相談室」「医療連携室」などに所属しています。病院ごとに役割、機能、体制、名称が違いますのでお問い合わせください。費用はかかりませんのでお気軽にご相談ください。



いよいよ母が退院。
これからどうしたらいいのだろう？



在宅医療について

在宅医療って何？

在宅医療とは文字通り、患者さんのお家で受ける医療です。本来ならば医療機関で定期的な診察や検査、処方が必要であるにもかかわらず、なんらかの理由で継続的に通院するのが困難な場合に利用できます。日常の体調管理や薬の処方、最期のお看取りまで対応することができます。

基本的には月に2回、決められた日時に医師が患者さんのお宅へ伺い、診察などを行います（これを「訪問診療」といいます）。訪問診療では通常の問診や診察、血圧測定などの他、必要に応じて血液検査や点滴、床ずれの治療などの処置やカテーテル交換、薬の処方などを行います。

訪問診療は計画を立て定期的に伺うもので、突発的な症状の変化（たとえば高熱が出た、息苦しい、意識がなくなった）などで患者さん側の要請に応じることを「往診」といいます。「訪問診療」と「往診」は同義語のように思われがちですが、本質的には異なります。定期的に訪問診療を行っている場合にのみ、緊急時の往診に応じられることがほとんどです。「普段は外来通院をしているけれど、今日だけ高熱が出ていて動けないから往診してほしい」といった要望には応えられない医療機関が多いです。

在宅医療を利用する方法

「年齢や病状のために病院へ行くのが難しいけれど、適切な医療を定期的に受ける必要がある」といった状況の場合、どこに訪問診療を依頼すればよいのでしょうか。かかりつけ医がいる方は、まずはその医師に相談するのが望ましいでしょう。かかりつけ医が訪問診療を担当してくれるのがベストですが、24時間365日の対応ができるかどうかはそれぞれの医療機関によって違うので確認が必要です。

あるいは担当のケアマネジャーや、入院中であれば医療ソーシャルワーカー（P.14 参照）に尋ねると適切な医療機関を探してくれます。インターネットを利用して、「訪問診療+（住んでいる市町村）」で検索すれば、複数の医療機関が見つかりますから、ホームページを見て自分で選択することも可能です。医療機関によってそれぞれ特色があり、得意分野が異なります。医師1人でやっているのか、複数人体制でやっているのか、また医療機関と自宅の距離などが選択基準になります。

費用について

訪問診療は自宅でも施設でも受けることができます。自宅なのか、有料老人ホームなどの施設なのかによって費用は大きく変わります。また、訪問診療を行う医療機関によっても若干異なり、患者さんの重症度によっても変わります。具体的には、自宅であれば1ヶ月の管理料（24時間対応の体制にかかる基本料金）に加えて訪問診療料（月2回）で1ヶ月6万円前後となります※。それに緊急時の往診料や電話再診料（対応した時間帯によっても料金が異なります）、検査や処置にかかる料金などが細かく設定されています。ただし、全て保険適応されるのでご安心を。

※合計金額の1割~3割(6,000円~1万8,000円ほど)が自己負担額となります。

最後に

在宅医療は「自宅」という住み慣れていて落ち着く環境で医療が受けられ、かつ増大する一方の医療費を抑制するという観点でも、とても合理的な制度です。ただし、適切に利用するには、家族のサポートや他の介護サービスとの連携が欠かせません。また、生涯の付き合いとなりうるかかりつけ医の選択も重要ですので、十分な情報収集を行いましょう。予期せぬタイミングで訪れる介護に直面したときに、訪問診療もひとつの選択肢となるでしょう。



MEMO



和男

退院してから、病院に通うのが大変だと思ったけど、いろんな人の助けで、自分1人では考えつかなかった方法を提案してもらえたね。これなら、なんとかやっていけそうだな。先生も家まで診察に来てくれるし…。

本当に助かるわよね。お義母さんの入院で一時はどうなるかと思ったけどよかったね。
家の事情も話さなければならぬから、ちょっとしんどかったけど、勇気を出して専門的な知識のある人に相談して大正解だったわ。
私たちが知らないサービスがまだまだたくさんあるのかも！



和子



和男

そうだね。知らないことばかりだったけど、思いきって相談して本当によかったね。
僕たちだけでやっていたら、どうなっていたことや…。他人に家の事情を知られるのはちょっと…と思っていたけど、「いろんな人に助けてもらっていいんだ」ってわかったよ。いろいろ調べてくれてありがとう。
まだまだ、これからだ。

他にもどんなサービスがあるのか、一緒に調べてみましょう。



和子





在宅訪問歯科とは？

★マークはP.42、P.43を参照してください。

自宅・施設で歯の治療が受けられます！

自宅で療養されている方、施設に入居されている方で歯科医院に通院できない方は、「鎌倉市歯科医師会 在宅歯科医療連携室」にご相談ください。

訪問歯科の内容

- 歯や入れ歯の治療
- 専門的な口腔ケア★
- 口臭の相談
- 摂食・嚥下えんげのサポート
- 定期歯科健診・予防的口腔ケア



・ニーズに合わせ「美味しく・安心して食事が食べられるお手伝い！」をサポートします。在宅で歯科診療・口腔ケアがスムーズに進められるよう、地域の医療機関・介護関係機関や行政機関などと連携をとっています。

・歯科通院が困難な方でも安心して歯科診療、口腔のケアなどを受けられるように、地域包括支援センターの地区に準じて、お近くの歯科医師、歯科衛生士★が訪問し、必要な処置および口腔のケアを行います。

歯科診療所に通院困難な方が通院するのは、本人、介護者の負担が大きくなります。そんなときは、訪問歯科診療を利用してください。患者さんの体の負担を減らすだけでなく、介護者の負担も減らすことができます。お口のことで何かお悩みがある場合はお気軽にご相談ください。

訪問歯科診療の内容・治療費についての相談なども行っています。

《訪問歯科に関するお問い合わせ先》

一般社団法人 鎌倉市歯科医師会 在宅歯科医療連携室
 〒247-0061 鎌倉市台2-8-1 鎌倉市台在宅福祉サービスセンター 3F
 TEL / FAX: 0467-38-8970
 【受付時間】平日 10:00~15:00

在宅訪問歯科の頼み方

- 入れ歯が合わない
 - 歯が痛い
 - 数年前までは歯医者に行っていたけど、今は行けないから診てほしい
 - 歯が抜けたままになっている
 - グラグラしている歯がある
- などが気になったら…

連絡

電話で連絡またはFAXで申込みましょう

鎌倉市歯科医師会 在宅歯科医療連携室(訪問診療受付)
 TEL / FAX : 0467-38-8970 【受付時間】平日 10:00~15:00

- ・ 申込用紙はホームページにあります。 [鎌倉 訪問歯科](#) [検索](#)
- ・ 介護認定を受けている方はケアマネジャーに相談を。もしくは連絡時に担当のケアマネジャーがいることをお伝えください。
- ・ ご連絡を受けたら日程調整を行います。

日程調整
歯科衛生士訪問

初回は歯科衛生士が訪問し、お口の中の状態を確認したり、保険証、おくすり手帳の確認をします(無料)。歯科衛生士が確認した情報を歯科医師が事前に把握したうえで訪問することにより、診療がスムーズに始まります。

日程調整

歯科医師が訪問し、診療開始

治療終了後

維持・管理
 状態に応じて口腔ケアや義歯のメンテナンスを行っていきます。

お医者さんから「訪問看護を入れましょう」と言われたけど、何をしてくれるの？



訪問看護とは？

★マークはP.42、P.43を参照してください。

病気や障害を持った人が地域やご自宅で、その人らしく安心して生活できるよう、看護師などの医療従事者が定期的に自宅を訪問し、日常生活の看護・処置や介護者のご相談に応じます。

訪問看護の内容

健康状態の観察



療養上のお世話

- 身体の清拭★
- 洗髪
- 入浴介助
- 食事・排泄の介助
便秘時の座薬★や浣腸、摘便★



在宅でのリハビリテーション

- 拘縮予防
- 筋力低下予防維持
- 機能訓練指導★
- 日常生活で行う動作の練習指導



医師の指示による医療処置

- 呼吸器管理
- 点滴・注射
- カテーテル管理
(胃瘻★ 膀胱留置カテーテル★)
- 痰の吸引★ 吸引指導
- 腹膜透析★
- 在宅酸素★ など

認知症、精神疾患の看護

- 利用者、家族の相談
- 対応方法の相談



終末期(ターミナル)の看護

- がん末期や終末期でも在宅で過ごせるよう支援



介護者の支援

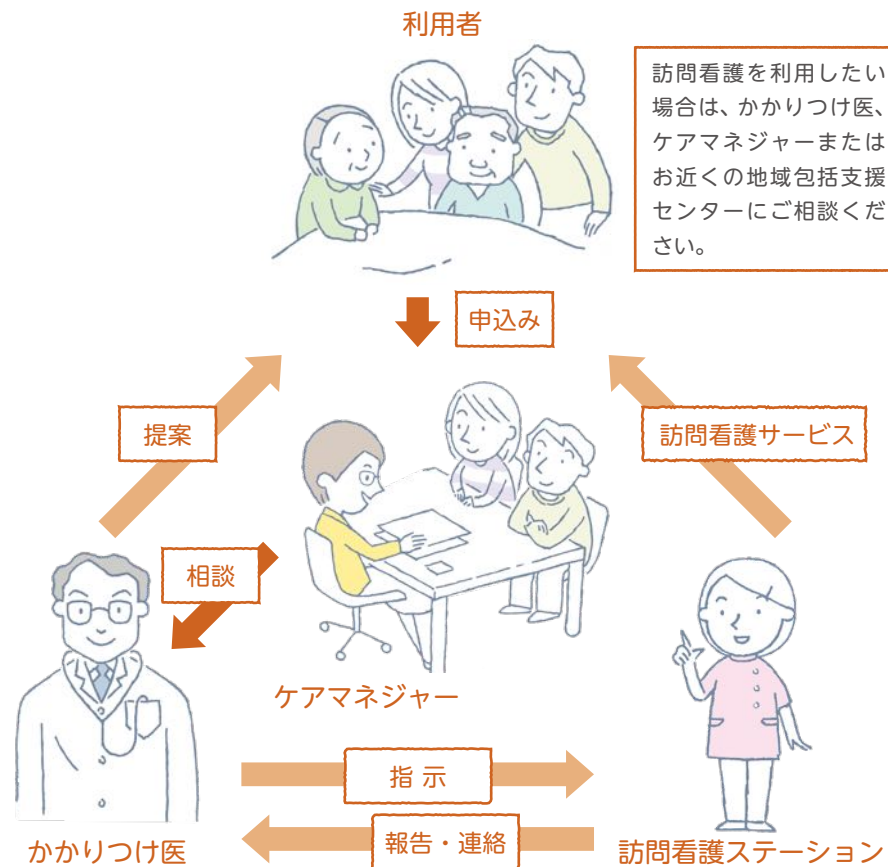
- 介護方法の助言
- 不安やストレスの相談

緊急時の対応

24時間365日相談に応じ、緊急時にはかかりつけ医と連携し、症状の観察、緊急の処置などを行います。

※訪問看護ステーションごとに対応時間が異なります。

訪問看護の仕組み



訪問看護を利用したい場合は、かかりつけ医、ケアマネジャーまたはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

訪問看護の費用

かかる費用の自己負担額は、利用者の状態、保険の種類や所得によって異なりますが1割負担の方で1回1時間で約1,000円です。



訪問介護（ホームヘルパー）とは？

★マークはP.42を参照してください。

提供するサービス内容

介護保険サービスのなかの「訪問介護」というサービスを担当するのがホームヘルパーです。国家資格の介護福祉士や、所定の研修を修了して訪問介護員の資格を持つヘルパーが病気や障害によって介護が必要となった方の自宅に出向き、日常生活に必要なサービスを提供します。

提供する内容は介護職としての経験や知識、技術を用いたサービスや、快適な日常生活を送るために必要な支援（調理、洗濯、掃除、ゴミ出し）などさまざまです。なかでも調理は日常的な献立の他に、糖尿病食や減塩食など利用者の健康状態に合わせた食事を可能な限り一緒に作ります。また、決められた通りに家庭ごみを分別し、収集場所に一緒に持っていく支援や、病院や公共機関へ1人で出向くことが不安な方への外出の支援も行っています。

ホームヘルパーに手伝ってもらうことで、たとえば「転倒しないでトイレに行くことができる」「不安だったお風呂に安心して入ることができる」「食事のときのむせ込みが心配だったけれど、食事の姿勢や食材の調理の仕方、むせ込みなく美味しく食べられるようになる」といった生活の改善が見込めます。

料金は1割～3割負担

手伝ってほしいと思うことや困っていることは遠慮せずにケアマネジャーに相談してください。介護保険サービスが適用できる内容か否かをケアマネジャーが判断したうえでケアプラン*を作成し、ホームヘルパーに依頼します。

料金は、介護保険サービスで定められた利用料金の1割～3割負担で利用することができます。たとえば横になった状態でおむつを交換するサービス（平均30分の所要時間）は、1割負担の場合は1回280円（基本料金）ほどです。ホームヘルパーの交通費は利用料金に含まれているので、別途支払う必要はありません。

最近は利用する方の「困った…」に柔軟に対応できるシステムが整ってきています。「楽しくなければ介護じゃない!」という言葉もあります。介護する側もされる側も負担を減らして「楽しい介護」をするためにも、ホームヘルパーのサービスを上手に活用してください。

ホームヘルパーができること、できないこと

◎一例ですのでケアマネジャーにご相談ください。



排泄介助
(トイレやポータブルトイレの利用の介助・おむつ交換)



食事の介助



服薬の介助



身体の
清拭・入浴の介助



身だしなみの
整容・洗面



着替えの
介助・体位変換



外出および
通院などの介助
(院内介助は除く)

○ 生活必需品の
買い物など。



利用者以外の者に関わる
洗濯、調理、
買い物、布団干し



来客の応接
(お茶、食事の手配など)



主として利用者が
使用する
居室以外の掃除



自家用車の
洗車・清掃



単なる見守り
(留守番)や
話しみの相手



草むしり、花木の水やり、
植木の剪定などの園芸



犬の散歩など
ペットの世話



家具・電気器具などの
移動、修繕、模様替え



大掃除、
窓のガラス磨き、
床のワックス掛け



室内外家屋の修理、
ペンキ塗り



正月、節句などのために
日常より特別な
手間をかけて行う調理

× 外出介助については、
利用者の趣味や趣向に
関わる外出への同行は
できません。
また、お墓参り、冠婚
葬祭は家族などが介助
することが原則です。



薬剤師の役割と訪問サービス

薬剤師は薬の管理や整理を通して自宅での療養を手伝います。急に親などの介護が必要になったとき、置いてある薬を見て「何の薬?いつ飲ませればいいのか?どこで出された薬なの?」と、薬に関する「?」がいっぱいあると不安も大きくなります。そんなときは、薬剤師による訪問薬剤管理指導を利用して、薬の管理や整理に対する悩みを解消してはいかがでしょうか。医師の訪問診療を受けていなくても、自力で通院が困難な方はこのサービスの対象となります。薬剤師が訪問し、複数の医療機関の薬をまとめて管理したり、1人1人に合った薬の管理方法(薬を一包にまとめる、お薬カレンダーを活用する)などを提案してくれます。副作用や飲み残しのチェックもその場で行い、かかりつけ医やケアマネジャーへ報告します。飲みづらい薬は粉にするなど飲みやすく工夫することで、家族の負担も軽減できます。利用するにはかかりつけ医の指示が必要ですが、家族からの依頼を受けて薬局やケアマネジャーが窓口となり、医師に指示を出してもらうケースも多くあります。要介護認定を受けている場合は介護保険の対象、そうでない場合は医療保険の対象となりますが、サービスの内容は同様です。

- ・1人で薬局に行けないので、自宅に薬を届けてほしい
- ・薬の種類がたくさんあって飲み合わせが心配…
- ・薬が多すぎてゴチャゴチャになった…
- ・薬の飲み方がわからない…
- ・最近薬が飲みづらい

など



薬剤師の訪問にかかる費用

介護保険対象の場合 居宅療養管理指導費として	507円(1人)/1回 (個人が対象で1割負担の場合)
医療保険対象の場合 在宅患者訪問薬剤管理指導料として	650円(1人)/1回 (個人が対象で1割負担の場合)

- ・中6日以上あけて月4回までの請求になります。
- ・医療保険の負担割合に応じた薬代がかかります。

日々の服薬や薬の管理には労力が伴います。家族の仕事や生活の支障にならないよう、薬のプロである薬剤師を頼ってください。



訪問栄養相談とは?

どのようなことができるの?

訪問栄養相談では、「食」「栄養」に対して悩みを抱える方の自宅に管理栄養士が直接伺い、「安全に」「美味しく」「楽しく」食べることができるよう、いろいろとお話をしながら一緒に考え、実践するお手伝いをします。

以下のようなことにあてはまり、お困りの方はぜひ一度相談してください。

病気では…

- 糖尿病
- 腎臓病
- 心臓病
- がん
- 咀嚼・嚥下障害
- 神経難病 など

悩みでは…

- 急にやせた
- 食欲がわからない
- 食べられない
- 食べるとむせる
- 食べていいものかわからない
- 料理はできない・しない など



どのように依頼するの?

①管理栄養士に直接相談

訪問栄養相談を行っている医療機関や調剤薬局などに連絡し、管理栄養士に直接相談しましょう。鎌倉市では現在「湘南おおふなクリニック」「タカノ薬局鎌倉店」「鎌倉リハビリテーション聖テレジア病院」に訪問栄養相談を行う管理栄養士が在籍しています。

②医療・介護の専門職に相談

訪問医やかかりつけ医、担当ケアマネジャー、訪問看護師、訪問リハビリなど、関わっている人に相談してみましょう。

かかる費用は?

介護保険認定を受けている方は、介護保険を利用してサービスを受けることができます。このサービスは利用限度額に含まれず、鎌倉市が認定する「介護保険負担割合」に応じて費用が異なります。

たとえば一軒家に住む夫婦で、妻80歳、要介護4、負担割合1割の方へ訪問する場合、1回の訪問で約500円がかかります。加えて、別途交通費の支払いが必要な場合がありますので、契約を結ぶときに管理栄養士にかかる費用を確認しましょう。

◎介護保険の認定を受けていない方は、医療保険または自費で受けることができますので、一度管理栄養士に相談してください。



訪問リハビリとは？

★マークはP.42、P.43を参照してください。

どのようなことができるの？

訪問リハビリテーションは、専門職である理学療法士★、作業療法士★、言語聴覚士★が医師の指示にもとづいて利用者の自宅に訪問し、自宅で可能な限り個々の能力に応じて自立(自律)した生活を送ることができるよう、日常生活能力の維持、向上を図ることを目的とした介護保険サービスです。

具体的な内容

- ・ 利用者の健康状態の確認と助言
 - ・ 日常生活に関連した訓練(心身機能向上練習、飲み込む機能やコミュニケーション能力の改善練習、日常生活動作練習★、住環境の調整、社会参加促進のための助言)
 - ・ 介護相談(家族へ介助指導、精神的支援、福祉制度利用の助言)
- ◎実施するにあたっては、利用者、家族の意向を確認し、目標を共有しながら進めていきます。

どのように依頼するの？(要介護認定者の場合)

①利用者・家族から
ケアマネジャーへ



うちの奥さん、自宅でリハビリができないかな？

②ケアマネジャーから訪問リハビリテーション事業所へ依頼

③かかりつけ医に診察情報提供書を依頼

④契約(訪問リハビリテーション事業所と利用者・家族間で直接行います)

⑤訪問リハビリテーション事業所の医師による診察と訪問リハビリ指示書の作成

⑥訪問リハビリ開始
訪問リハビリ計画書作成 ▶ 利用者、家族へ説明 ▶ かかりつけ医、ケアマネジャーに報告

1回/3ヶ月

おおよその費用 例/要介護認定を受けた方が、60分利用した場合

介護保険の負担割合	1割	2割	3割
訪問リハビリ利用時の費用	981円	1,961円	2,941円

別途加算などが発生する場合があります。詳細は訪問リハビリテーション事業所で確認してください。



訪問鍼灸マッサージとは？

★マークはP.42を参照してください。

どのようなことができるの？

訪問鍼灸マッサージは肩が凝った、足腰が痛いというときに揉みほぐしてもらうイメージがありますが、制度上の問題で病院などで行うリハビリが行えない場合の代替えで行うものです。マッサージはリハビリの代替え、はり・きゅうは慢性的な痛みの緩和を目的としています。訪問の対象は1人で公共交通機関を使つての外出が困難な方です。

マッサージの対象

病気や加齢に伴う関節拘縮★・運動麻痺・筋力低下のある方
◎疲労回復や慰安目的でのマッサージは健康保険対象外です。

はり・きゅうの対象

神経痛・リウマチ・五十肩・頸腕症候群・腰痛症・むち打ち後遺症などで慢性的な痛みがある方
◎上記の診断で医療機関にかかっている人は、健康保険を使えません。

依頼方法

- ①かかりつけ医に健康保険の「マッサージ」「はり・きゅう」が適応かご確認ください。
- ②訪問鍼灸マッサージ事業者 [鎌倉逗子 鍼灸マッサージ](#) [検索](#)
と手続きをして、同意書(医師の同意が必要です)を用意します。
訪問エリアについては個別にお尋ねください。
- ③同意書をかかりつけ医に記入してもらってから訪問開始となります。

健康保険利用の際の1回分費用(目安)

マッサージ		はり・きゅう	初回施術	2回目以降
1割負担	264円~616円	1割負担	545円~594円	384円~428円
3割負担	792円~1,848円	3割負担	1,635円~1,782円	1,152円~1,284円

- ・ 上記金額は健康保険の一部負担金の金額です。
- ・ 場合により一度全額(10割)を支払うこともあります。
- ・ 電気、光線、温熱の器具を使わない場合の金額です。
- ・ 重度障害者医療費助成、小児医療費助成、ひとり親家庭など医療費助成が受けられます。

お風呂もいれてくれるのかな？



訪問入浴介護とは？

専用の入浴車で看護師1人、介護職員2人の計3人が訪問し、部屋に組立式の浴槽を設置して、自宅の浴室では入浴できない方に安全に安心して入浴してもらうサービスです。看護師が血圧・体温・脈拍などを測定し、医師の指示に従って入浴が可能かどうかを判断します。移動や着替えなどは3人で協力しながら行いますので安全です。1回の入浴時間は10～15分程度で、髪を洗ったり、身体の観察をしながら体を洗い、ゆっくりと湯船につかって温まってもらいます。入浴後の体調変化の観察や水分補給も行います。その他、リネン交換も行います。

介護保険制度による費用

介護保険を受けている方はケアマネジャーに相談してください。

介護保険利用で要介護(1割負担)の方

通常入浴	1,462円/1回
清拭・部分浴に切り替えた場合	1,023円/1回

鎌倉市の1割負担の金額。要支援の方は金額が異なります。



家以外で利用できるサービスってあるの？



通所リハビリとは？

通所リハビリは、理学療法士などがある病院や診療所、介護老人保健施設に通ってリハビリを受けるサービスです。短時間(1～2時間)から長時間(7～8時間、食事や入浴ができるところもあります)まで選べます。自宅から施設への送迎付きが基本です。脳卒中や骨折後、または身体の衰えを感じている方などが対象で、運動、日常生活の動作練習、口腔機能リハビリや栄養指導などの他、入浴や食事ができる施設もあります。

リハビリ実施にあたっては、医師や理学療法士などの見通しのもと、本人と相談しながら目標と計画を立てて行います。利用する場合にはケアマネジャーに相談してください。事前見学や体験ができる施設もあります。



通所リハビリの費用の目安

要支援:1割負担	約2,500円～約6,000円
要介護:1割負担	1日型の場合(月4回利用) 約3,500円～約1万円

料金は介護度、利用するサービス内容、回数、提供時間の長さ、介護保険負担割合によって異なります。

他にどんなサービスがあるの？



デイサービス(通所介護)とは？

デイサービス(通所介護)は、老人ホームのように「入居」するのではなく、自宅にしながら日帰り(半日や1日)で利用できるサービスです。施設の送迎車が自宅まで迎えに来てくれるので気軽に利用することができます。介護する家族が「ひきこもりがちなる高齢者に外出の機会を与えたい」「介護をしながら仕事や育児、もしくは休息の時間をもちたい」という目的で利用することもできます。各施設の提供サービスはさまざま、食事や入浴、レクリエーションの他、リハビリに特化した機能訓練重視の施設などもありますので、利用者にあった施設はどこか、ケアマネジャーに相談してみるといいでしょう。



デイサービス(通所介護)の費用の目安

1割負担者の場合	1日あたり介護保険料自己負担分500円～1,000円程度 他に「昼食代」や「その他オムツ代などの消耗品料」が必要となります。
----------	---

サービス提供時間や加算内容によって料金が異なります。



家でできるサービスがこんなにあるとは知らなかったよ。

和男



本当にびっくりしたわね。薬剤師さんや栄養士さんも来てくれるなんて知らなかったわ。一番驚いたのが入浴サービスね。

和子



調べてみよう。

和男



いつ利用するかわからないけど、いろいろなサービスを知ることができて心強いよ。

和子

でも家だけで頑張ると皆が行き詰まったりするかも…介護される側もする側も外に出るって大事だと思うの。そういうサービスもありそうよね。

ショートステイ（短期入所）とは？



ショートステイは、介護をしている家族が介護疲れ、病気、旅行、冠婚葬祭、子供の行事や受験など、さまざまな事情で自宅での介護が大変になったとき、短期間（1泊～2週間程度）、高齢者施設に宿泊し、食事、着替え、入浴、排泄などの日常生活の介護や、レクリエーションを受けられるサービスです。宿泊中にリハビリを受けられる施設もあります。送迎サービスもあり、移動の心配がありません。サービスを利用することにより家族の休息や外出時の不安を減らすことができ、家族の生活をサポートすることができます。利用するには、事前にケアマネジャーを通して予約を取る必要がありますので、前もって希望を伝えてください。



費用は施設により異なりますが、6,000円～1万円(1泊2日)が相場です。

介護タクシーとは？



1人で外出することが難しい方、介護を必要とする方が安心して外出できるようお手伝いをするのが介護タクシーです。利用者と家族の通院、通所の移動はもとより、お墓参り、買い物、行楽、旅行など、どのようなことでも対応しています。また、フルリクライニング車椅子やストレッチャー（車輪付き簡易ベッド）も用意されていますので、気軽に利用してください。足は不自由でなくても介護が必要な方も利用でき、ソフトな乗り心地の福祉車両で快適です。

介護タクシーの中には、民間救急車（消防本部認定の患者など搬送事業者）として運行しているところもあります（民間救急車は、一般の救急車とは違います）。

詳細については、ホームページやパンフレット、NPO法人かまくら地域介護支援機構より発行されている「移送さびず・なび鎌倉」「地域情報なびかまくら」などで確認できます。

鎌倉 介護移送 検索

依頼方法

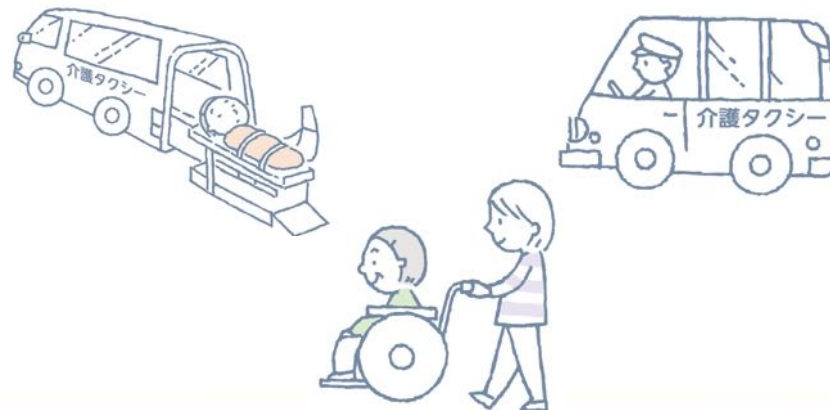
電話、FAX、メール（アドレスはホームページから）で依頼できます。ケアマネジャーや介護事業担当者経由での問い合わせも可能です。

費用

基本的に一般タクシーと同じ運賃メーターが使用されているので安心です。事前に見積りができますので、気軽に問い合わせしてみましょう。見積り時、利用される方の介護状況をお知らせください。

安心の料金体系で見積り時と精算時の金額が大きく変わることはありません。

近隣の市区町村タクシー利用券も使えます。



本当にいろいろなサービスがあるのね。お泊りができるサービスもあるって知らなかった。「何とか自分たちで」って思わなくていいのね。頑張り過ぎなくていいってことね。家族で出かけたいときにショートステイを利用したり、私とお義母さんと二人で出かけるときに介護タクシーを頼んだり…リハビリやデイサービスを利用してもらっている時間に家のことができたり…本当に助かるわね。



和子



和男

介護をする上で大事なのは頑張りすぎないってことかもしれないね。歩けるうちはいいけど歩きが不自由になって杖や車椅子が必要になったら家で生活するのも難しくなりそうだよ。杖や車椅子も買わないといけないし、どうしてもものときは施設も考えないといけないかもしれないね。

これだけいろいろなサービスがあるのだから私たちの不安を解消できるサービスが見つかるかもしれないわよ。もう少し調べてみましょう。



和子



福祉用具について

福祉用具のレンタル・購入について

介護保険で利用できる福祉用具は大きく二つに分けられます。一つはレンタルして利用する用具、もう一つは購入して利用する用具となります。このような福祉用具を利用したい場合は、ケアマネジャー、住まいの近くにある地域包括支援センターへ相談してください。県から指定を受けた福祉用具事業所が訪問し、利用する方の身体状況や住環境に見合った用具の提案をします。



介護用ベッドおよび
付属品



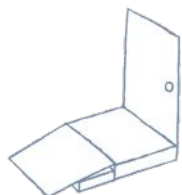
床ずれ
防止用具



体位変換器



手すり



スロープ



車椅子および
付属品



歩行器



歩行補助杖



移動用リフト



徘徊感知機器



自動排泄処理装置

レンタルの対象は 13 品目

レンタルの対象となる福祉用具は 13 品目あります。たとえば布団からの起き上がりが辛くなったときに、品目の一つである「手すり」を布団脇に設置すると、それにつかまりながら安全に起き上がることができるようになります。歩行にふらつきがあり、外出時に転倒の危険性があるときは、手でしっかりとハンドルをつかんで手押ししながら歩く「歩行器」がおすすめです。

費用

手すりをレンタルする場合	介護保険の自己負担が1割の方で 1台あたり約200円～300円程度
介護用ベッド	付属品と合わせて約800円～1,400円程度

購入の対象は 5 品目

購入の対象となる福祉用具は 5 品目で、主に直接肌に触れる物（衛生面でレンタルに適さないもの）が対象となります。入浴するときに洗い場でしっかりと座位が取れ、立ち座りが安全に行えるシャワーチェアや、浴槽内で使用する浴槽台などの「入浴補助用具」、また部屋からトイレまでの移動が難しい方のために部屋に設置できるポータブルトイレなどの「腰掛便座」があります。



腰掛便座



自動排泄処理装置の
交換可能部品



入浴補助用具



簡易浴槽



移動用リフトの
つり具の部品

費用

シャワーチェアなど	いったん商品の全額(1万円～2万5,000円前後)を支払い、後に市役所から還付を受ける仕組みになっています。結果として1割の負担で「1,000円～2,500円位」の自己負担額となります。
-----------	---

リフォーム、修理費用

介護が必要となり自宅で安全な生活を送るために、住宅環境を整える目的で行う「介護リフォーム」が必要になったときの工事費用に対し、上限 20 万円までの補助金が支給されます。分割での利用も可能でトータル 20 万円までは使用することができます。ただし 20 万円のうち、1 割負担でトータル 2 万円分の自己負担がかかります。20 万円を超えた費用は自己負担になります。



介護施設などについて

ケアマネジャーが相談にのってくれます

施設サービスを利用時、おおよその金額に食費、居住費が利用者負担になります。所得の低い方の負担を軽減する「介護保険負担限度額認定証」という制度があります。ショートステイ利用時も適応になりますのでケアマネジャーに相談をしてください。

介護施設などの種類

特別養護老人ホーム(特養)

対象:要介護3以上(原則)の方。

家での生活が困難で常時介護が必要な方に生活の支援や介護を行う終身タイプです。

費用: 約 8 万円～20 万円/月位
(個室、大部屋、介護度によって幅があります)



介護老人保健施設(老健)

対象:要介護1～5で在宅復帰を目的とした方。

病状は安定しているが、すぐには在宅生活が困難な要介護1以上の方が入所する施設です。病院と自宅の間というイメージで在宅復帰を目指します。入所期間は原則3ヶ月で機能訓練(リハビリ)を中心としたサービスを提供します。

費用: 約 9 万円～20 万円/月位
(個室、大部屋、介護度によって幅があります)

軽費老人ホーム(ケアハウス)

対象:諸事情により家族と同居できない、一人暮らしが難しい60歳以上の自立または要支援の方。(保証人が必須)

食事付きのA型、自炊のB型、食事・生活支援のケアハウス型があり日常生活の便宜を供与する施設です。最近は介護付きのサービスを利用できるタイプのケアハウスが増えています。

費用: 約 6 万円～17 万円/月位

介護医療院

対象:急性期治療を終え、長期的な医療と介護を必要とする要介護1～5の方。

「医療的な機能(日常的な医学管理や看取りやターミナル)」と「日常生活の介護」の機能を兼ね備えた施設です。

費用: 10 万円以上(部屋のタイプ、介護度などにより変わります)

◎介護医療院は、平成30年11月現在鎌倉市にはありません。平成30年4月に現在の療養病棟に代わるものとしてつくられました。

養護老人ホーム

対象:経済的な面で生活が困窮、かつ自力では暮らせない65歳以上の方で、市町村が対象者の調査を行い入所を決めます。

介護の必要性とは関係なく身体的、精神的、環境的、または経済的な理由で困窮し、在宅で生活ができない方へ自立した日常生活を送り、社会復帰ができるように支援する施設です。入居時市長の承認が必要です。

費用: 0 円～14 万円/月位
(経済状況により異なる)

◎養護老人ホームは、平成30年11月現在鎌倉市にはありませんので他市施設への入居となります。

サービス付き 高齢者向け住宅(サ高住)

対象:60歳以上で、自立した生活ができる方。
(施設毎に入居条件が異なるので確認が必要)

安否確認や生活の相談ができる職員が常駐しているバリアフリーの賃貸施設。他と比べ自由度が高く、自活力を尊重した施設です。利用できるサービス内容は施設毎に異なります。

費用: 約 15 万円～30 万円/月位

小規模多機能型 居宅介護

対象:65歳以上の要介護1～5の方で施設と同じ市町村に住民票がある方。
(要支援1～2の方が利用できる施設もあります)

デイサービス(通所介護)を中心に、ショートステイ(短期入所)や訪問介護といったサービスを組み合わせ、自宅での生活が続けられるよう利用者の状況に合わせてサービスが選べる施設です。

費用: 約 3,500 円～2 万 5,000 円+ 宿泊代(利用日数分)や食事代など/月位

有料老人ホーム

対象:自立、要支援、要介護の方。
(施設毎に対象が異なるので確認が必要)

介護付き、住宅型などいくつかの種類があり、提供するサービス内容により低額から高額のホームまでさまざまです。個々の希望に沿った施設選びができます。

費用: 約 15 万円～30 万円/月位
(施設毎に大きく異なるので要確認)

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

対象:認知症と診断された要支援2～要介護5の方で同地域内に住民票がある方。

認知症の症状を抱えた方が少人数制(9人で1ユニット、1施設2ユニットで構成されていることが多い)で共同生活を行い、食事入浴などの介護支援や機能訓練などを行う施設です。

費用: 約 15 万円～30 万円/月位

看護小規模多機能型 居宅介護

対象:65歳以上の要介護1～5の方で施設と同じ市町村に住民票がある方。

小規模多機能型のサービスに訪問看護のサービスをプラスし、常に看護と介護が必要な重度の人でも継続して切れ目なく、自宅での生活が続けられるよう利用者の状況に合わせてサービスが選べる施設です。

費用: 約 1 万 3,500 円～4 万円+ 宿泊代(利用日数分)や食事代など/月位



お金に困ったら？

1人で悩まないで、まずは相談を！



「病院にかかりたいけど、医療費の自己負担が払えない」「医療保険や介護保険の保険料を滞納している」「健康保険証がない」…。そんな場合もあきらめないで！医療や介護に関わるお金について困りごとがある方は、問題を整理するためにも1人で悩まず、まずは相談しましょう。

医療費の自己負担が免除される制度を使えるかもしれません。治療の必要があるのに経済的な理由で受診できない方、支払いが困難な方の医療費自己負担を、減額または免除する無料低額診療事業を行っている医療機関もあります。利用者負担軽減制度を使った介護サービスを行う社会福祉法人もあります。



無料で相談できる場所

毎日の生活を支える経済的基盤が弱くなると、安心して治療・介護に専念できなくなります。「市役所に直接相談する自信がない…」という方のために、鎌倉市の委託を受けて無料で相談できる場所などをご紹介します。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

インクル相談室鎌倉

☎0467-46-2119

対象者：鎌倉市内にお住まいの方

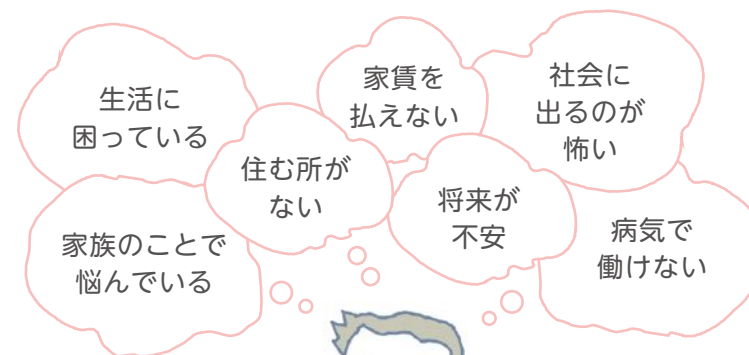
相談受付時間：月曜日～金曜日の8:30～17:15（まずは電話で相談日時を予約）

神奈川県生活と健康を守る会連合会

☎044-245-8828

相談受付時間：月曜日～金曜日（まずは電話で相談日時を予約）

こんなことで困っていませんか？



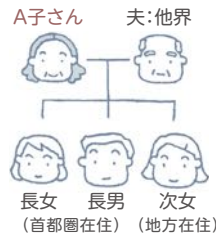


後見制度を利用するには？

身近な人が認知症になったのでは、と不安になったときのために、「後見制度」について知っておきましょう。

A子さん(82歳)の例

夫の死亡後、鎌倉の自宅で1人暮らし。子供は3人で、独立してそれぞれ家庭を持っています。長女と長男は首都圏在住、次女は地方在住。



最近の A 子さんの様子

- ・「通帳が見つからない」、「〇〇が見つからない」と長女に頻りに電話をかけるようになりました。ある日長女と一緒に銀行に行くと、「通帳を失くした」と2回も再発行をしていたことがわかりました。銀行から「お子さん達の1人が後見人になって、A子さんの通帳を管理したほうがいい」と言われました。
- ・室内が以前よりも乱雑になっています。テーブルの上は医師から処方された薬の山。郵便物や書類は開封していますが、理解できずにそのまま積み上げています。玄関には開けられていない通販商品があり、A子さんは頼んだ覚えがないとのこと。困った状況です。



Q1. 後見制度で、後見人はどのようなことができますか？

- A. 認知症の人が安心して生活するために、本人に代わり「法律行為」を行います。
- 成年後見人が行う法律行為は「財産管理」と「身上監護」の2つです。A子さんのように金融機関から後見人をすすめられるケースは多くあります。後見人の仕事は「財産管理（金融機関の手続き、本人名義の不動産や投資信託などの管理）」が中心だと思われがちですが、本人が安心・安全に生活できる環境を整える「身上監護（介護保険の申請、契約、介護支援サービスの選択、在宅が難しくなったときの施設探しなど多岐にわたる支援）」が最も重要な役割サービスです。「財産管理」は「身上監護」に必要な費用を確保するために行うものです。

Q2. いま、A 子さんに後見人をつけるべきですか？

- A. 日常生活に支障をきたす問題行動が見えてきたら、後見制度の利用の考えどきです。
- A子さんはまだなんとか日常生活を送ることができています。判断力の衰えからくる生活の質の低下は、体の病気と違って一刻を争うものではありません。ただし、A子さんのように症状がいくつか積み重なってきたときが、後見人について家族で話し合う時期といえます。A子さんの暮らし方の希望や不安に耳を傾けながら、家族でできること、第三者の助けを借りることを整理してみましょう。

Q3. 家族が後見人になるのが難しい場合は、どうしたらいいですか？

- A. 家族で抱え込まないために、第三者の後見人を選任してもらいましょう。
- A子さんは鎌倉の自宅で暮らし続けたいと思っています。子供達は家庭の事情、仕事の都合でA子さんと同居することは困難です。遠隔地に住んでいても後見人の仕事はできますが、「身上監護」で後見人が関わる場面は多く、子供達には負担が大きいです。家庭裁判所が選任する第三者に後見人についてもらうことも選択肢の一つです。

Q4. 後見人をつける手続きはどのようにするのですか？

- A. 面倒な書類の準備がありますが、まず相談を！
- 後見人をつけるため、家庭裁判所に「後見申立」の手続きを行います。家庭裁判所の書式に必要事項を記入し、A子さんの戸籍謄本や住民票、A子さんに後見が必要と判断する「主治医の診断書」などを準備しなければなりません。A子さんに必要な支援を「後見」も含めて包括的に相談に乗ってくれる地域包括支援センターに相談することをおすすめします。また、社会福祉協議会の後見センター、NPO法人湘南鎌倉後見センターやすらぎでも随時、後見相談に無料で応じています。

- ・鎌倉市社会福祉協議会 鎌倉市成年後見センター TEL：0467-38-8003
- ・NPO法人 湘南鎌倉後見センターやすらぎ TEL：0467-23-9515

Q5. 後見人を見つけるためにかかる費用は？

- A. 申立手続きに約1万円、第三者の後見人報酬は家庭裁判所が決めます。
- 申立の費用は家庭裁判所に提出する書類に添付する収入印紙や切手、戸籍謄本、住民票の取り寄せ費用などで、計1万円未満。その他に診断書代金などがかかります。第三者の後見人の報酬額は、家庭裁判所が決定します。この報酬は本人の財産から支払われ、親族に負担がかかることはありません。なお、後見報酬の支払いが厳しい方には、一定の要件が満たされれば、鎌倉市からの報酬助成金の支給が可能になります。

わからない言葉がたくさんあったなあ～。
調べたことを一覧にしておこう！



用語集

あ いろいろ 胃瘻

通常の食事による栄養摂取が困難な場合、お腹の表面から胃に人工的に穴をあけ、管を挿入し、管から食事（栄養）や薬を直接送り込むこと。

か 関節拘縮

怪我や病気などにより長期間身体を動かしていない状態が続いたために、関節が硬くなり、動きが悪くなる状態。

機能訓練指導

病気や怪我、高齢などの理由で身体に何らかの障害を持つ方に、日常生活を送るために必要な機能の改善、維持、機能減退防止のために行う訓練で、具体的には歩行訓練や筋力トレーニングなどのプランや方法を指導すること。

ケアプラン(サービス計画書)

介護を受ける方や家族の方がどのような支援が必要で、どのような生活を望んでいるのか、その人らしい生活を送るためにどうしたらよいか、それらを叶えるためにはどのような支援が必要か、どのようなサービスが利用できるのかを検討して立てた計画のこと。

言語聴覚士

病気や加齢、生まれつきの障害などで「話す」「聞く」「食べる」といった機能に課題を抱える人に、

- ① 機能障害から生じるコミュニケーション障害の程度を評価し、機能の改善や維持
- ② 食べ物をうまく飲み込めない摂食・嚥下障害についての訓練、指導
- ③ 家族などにハンディキャップを軽減するための指導を行う専門職。

口腔ケア

口の中を清潔にし、口腔の病気や全身疾患を予防すること。摂食（食べること）・咀嚼（かみ砕くこと）・嚥下（飲み込むこと）などの機能を健全に維持すること。

さ 在宅酸素

病気で呼吸機能が低下し、空気中の酸素だけでは足りない人が酸素濃縮装置を使用して、家庭で酸素を吸うこと。携帯酸素ボンベを使用しながら外出することもできる。

作業療法士

医師の指示のもと、体や精神に障害のある人に、

- ① 日常生活を送るための応用的な動作「指を動かす」「食事をする」「入浴をする」など細かい動きに着目し、生活ができるように支援
- ② 機能を失ってしまう悲しみや悩みに対する精神的な支援
- ③ 精神的な障害のある方が社会に適応するための支援をする専門職。

座薬

肛門から入れる薬のこと。

歯科衛生士

歯科衛生士法に基づいた国家資格で、歯の健康を守るため、むし歯予防（予防処置）や歯磨き指導（保健指導）、歯科医師のパートナーとして診察の補助を行う専門職。

しんたい 身体的清拭

体をきれいに拭くこと。

人工肛門

消化器系の病気などにより、肛門から便を排泄することが困難になった方のために腹部に新たに造設された人工的な肛門。

た 痰の吸引

鼻や口から細い管を入れ、口や気道内にある分泌物（痰など）を器械をつかって吸い出すこと。

摘便

肛門から指を入れ、便をかき出すこと。

な 日常生活動作練習

生活していく上で必要な動作（食事・整容・更衣・排尿・排便・入浴など）を日常生活動作（ADL）というが、病気や障害によってこれらの動作が思うようにできなくなることにに対し、個々の障害や生活環境に合わせた方法を見出し、その方法を獲得していくための訓練。

は 腹膜透析

腎臓の機能が悪くなった人が老廃物を体外に排出するための手段の一つで、よく耳にする血液透析は医療機関で行われるが、腹膜透析は自分の腹膜（胃や腸などの臓器を覆っている薄い膜）を利用して透析を行うことで、透析を行うために医療機関に通うことなく、自宅や職場で行える透析方法。

膀胱留置カテーテル

排尿障害などがある人が、膀胱内に溜まった尿を排泄するために用いる管のこと。

ら 理学療法士

医師の指示のもと、病気やケガ、老化などが原因で身体機能に障害を持った人に、身体の機能が回復できるように、運動の指導や治療を行い運動能力の回復を支援する専門職。

執筆者一覧

鎌倉市地域包括支援センター 聖テレジア第2 管理者 主任介護支援専門員 社会福祉士	田中 聖子
鎌倉市地域包括支援センター 聖テレジア 管理者 社会福祉士	佐藤 幹也
医療生協かながわ生活協同組合 訪問看護ステーションふかさわ 居宅介護支援事業所 所長 主任介護支援専門員	角田 春夫
株式会社アシスタンス 専務取締役 主任介護支援専門員 すばるケアプランセンター 主任介護支援専門員	小沢 悟 宮田 幸世
鎌倉市役所 高齢者いきいき課のみなさん	
医療法人湘和会 湘南記念病院 地域連携室主任 医療ソーシャルワーカー 精神保健福祉士 鎌倉市医師会 病院会ソーシャルワーカー部会・医療相談担当部会	和知 直幸
アカラクリニック 院長	福田 真
一般社団法人 鎌倉市歯科医師会 常務理事 氏家歯科医院	氏家 博
一般社団法人 鎌倉市歯科医師会 在宅歯科医療連携室 歯科訪問診療担当 衛生士	舩越 美穂
特定医療法人 沖縄徳洲会 愛心訪問看護ステーション 看護師	大濱 美智子
有限会社トミー介護センター 管理者 サービス提供責任者 介護福祉士 介護支援専門員 鎌倉市訪問介護事業者連絡会 代表世話人	岸本 都美代
シーガル調剤薬局 薬剤師	鈴木 大介
湘南おおふなクリニック 管理栄養士	武富 梨紗
鶴巻温泉病院 湘南リハビリテーションセンター リハビリテーション部 主任 作業療法士	椎名 郁
株式会社アシスタンス 代表取締役	林 秀卓
セントケア神奈川株式会社 事業部 課長 介護福祉士	千葉 恒寿
鎌倉リハビリテーション聖テレジア病院 通所リハビリテーション 管理代行者 理学療法士係長	井口 優子

デイサービス やと 施設長 鎌倉市通所系介護事業者連絡会 代表	山田 弘
社会福祉法人麗寿会 特別養護老人ホーム ふれあいの泉 長期入所相談員	松本 郁
らいふBOX 代表	井澤 晃
株式会社メディケアー メディケアセンター鎌倉 鎌倉事業所 所長	斎藤 大輔
医療生協かながわ生活協同組合 深沢中央診療所 事務長	小林 弘恵
特定非営利活動法人 湘南鎌倉後見センターやすらぎ	阿部 洋子
情報提供: 鎌倉リハビリテーション聖テレジア病院 地域包括ケア推進室 室長 鎌倉ケアマネ連絡会 代表	佐藤 秀之
鎌倉市在宅医療・介護連携相談センター 管理者	貫井 陽子 緒明 真梨子 澁澤 明日香
編集: 鎌倉市医師会 理事 深沢中央診療所 所長 鎌倉市医師会 理事 花岡内科クリニック 院長	宮下 明 花岡 正人
デザイン: 株式会社ドゥカンパニー アートディレクター	黒沼 友美



エピローグ

「介護なんてまだ先のこと」あるいは「そろそろ介護について考えなくては…」など、それぞれの方にいろいろな状況があると思います。いずれにしても介護に備えて準備ができる時間がある方は、ある意味ラッキーです。いつ始まるかわからない介護。たくさんの介護情報があふれるなか、何が必要で、何を選択し、誰に相談したらよいのか、わからないことだらけだと思います。1人で抱え込みがちな介護ですが、活用できる資源を活用して「1人で抱え込まない介護」を始めていただきたいと思います。ある日突然「介護」という現実立ちは向かわなければならなくなったとき、この冊子の存在を思い出していただけたら幸いです。

