

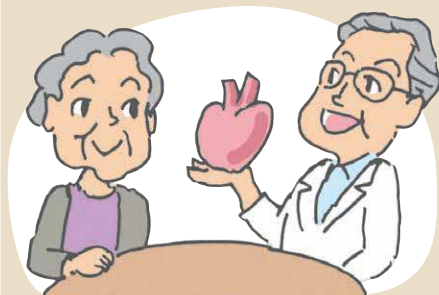
元気なうちから かかりつけ をもちましょう

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局は何でも相談できる医療のパートナーです。「かかりつけ」がいることは健やかな毎日を過ごすために非常に心強い存在となるはずで
す。自宅のそばにかかりつけがあれば、なお安心です。

健康診断も
日常の健康管理も
転ばぬ先の…

かかりつけ医

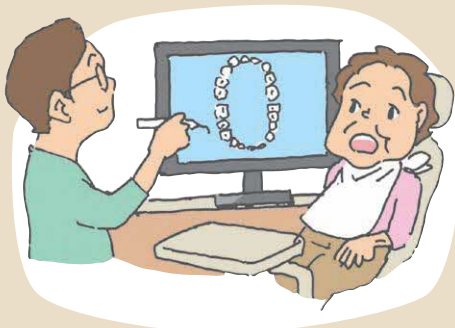
かかりつけ医とは、あなたの健康や病気について相談できるお医者さんです。患者さんの身近な存在として医療について相談に乗ったり、必要なときには専門的な医療機関を紹介したりします。



定期的な
歯科受診は
健康管理の
入口

かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医をもって定期的に受診することで、お口のトラブルに早めに対処できます。むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に加え、お口の具合を良好に保つことで、身体の状態をよりよくし、誤嚥性肺炎※の予防にもつながります。



※誤嚥性肺炎

食べ物や飲み物、だ液と一緒に口の中の細菌が誤って気管から肺に入り込み起こる肺炎

薬の管理を
まちの薬剤師が
お手伝い

かかりつけ薬剤師(かかりつけ薬局)

ご近所にかかりつけ薬局をもつことは、薬の飲み合わせなどの相談ができるメリットがあります。複数の医療機関を受診している場合や、どうしても薬局まで足を運ぶことが難しい場合など、地域のかかりつけ薬局にご相談ください。



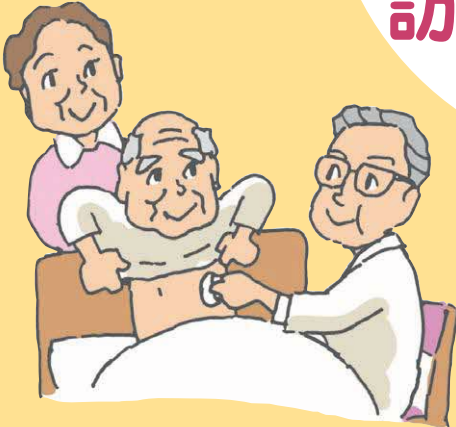
かかりつけ薬局では、今飲んでいる薬のほか、体質やアレルギー歴、副作用などの薬歴(薬等の履歴)を記録しています。

医師

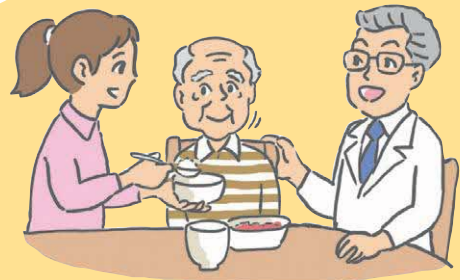
医療サービスや介護サービスにつなげ、安心して在宅療養を続けるために欠かせないのが、地域のかかりつけ医です。通院が難しい患者さんの場合には、かかりつけ医などがお住まいを訪問して診療を行います。

安心の 訪問診療・往診

※訪問診療・往診については
かかりつけ医にご相談ください。



在宅療養を続けるためには、日常の病状の変化を診ることが大切です。定期的な訪問診療で、日常の病状を管理します。



さまざまな健康問題（例えば食生活のこと）など健康のどんなことでも総合的に相談できます。



発熱などの突発的な症状にも対応できます。



家族も含めた健康相談にも対応できます。

もしものときの対処法を 話し合っておきましょう

本人と家族が安心して在宅で過ごすことができるよう、普段からかかりつけ医などと話し合っておくとよいでしょう。今は状態が安定している方でも、症状が変化した際の対処法について相談しておくことをお勧めします。また日曜休日に熱が出た時など、解熱剤を事前に用意しておいてもらうことも可能です。

転倒で骨折が疑われる時などは、検査が必要になる事が多く、救急車などで病院、整形外科等に運んでもらう場合があります。



歯科医師

歯科診療の性格上、自宅を訪問しての診療には機器や環境の面で制限があります。日ごろから定期的に診察を受け、よい状態を保つことをおすすめします。

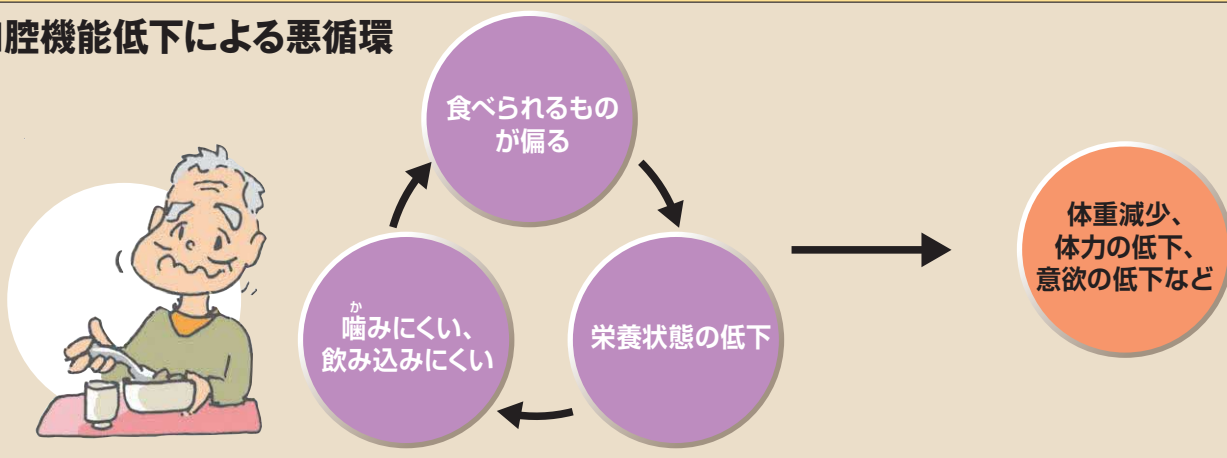
お口のケアを 続けましょう



歯科の場合、痛みが出てきたときは、かなり状態が悪化していることがほとんどです。自覚症状が出る前に、その問題を見つけて対処していく事が大切となります。

一度痛みが出て、しばらく我慢するとその痛みが消える…よく聞くことですが、それは『治った』わけではなく、『痛みを感じられなくなった』のかもしれません。

口腔機能低下による悪循環



清潔なお口と正しい^か噛み合わせ、 食べる機能を保つことが健康のコツ

食べる機能の低下は、特別なことではなく、誰にでも起こる可能性があります。その機能低下をいかに食い止めるか、低下してしまった機能をどう回復させるかが重要です。

墨田区には地域密着型の歯科医が多くおり、区民の皆さんの、歯と口、全身の健康に尽力しています。かかりつけ歯科医をお持ちでない方は、ぜひ早めにお探してください。



在宅高齢者訪問歯科診療 のご案内

歯科医院への通院が困難な介護を必要とする高齢者を対象に、歯科医師会の協力のもとに訪問歯科診療を実施しています。

【問い合わせ、申込み先】
墨田区健康推進課 ☎5608-1462

薬剤師

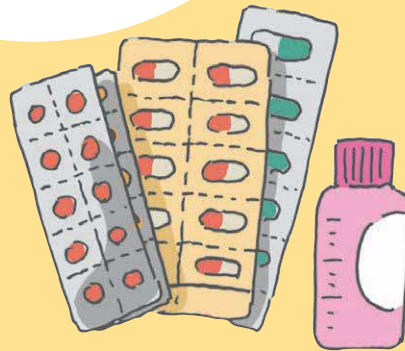
医療・介護保険制度を利用して、薬剤師の訪問サービスが受けられます。薬を適切に服用できるように指導したり、薬についての相談を受けられます。

薬に関する悩みや不安を解消します

お薬カレンダーで、毎日の1回分ごとの薬を分かりやすく袋に入れて保管できます。

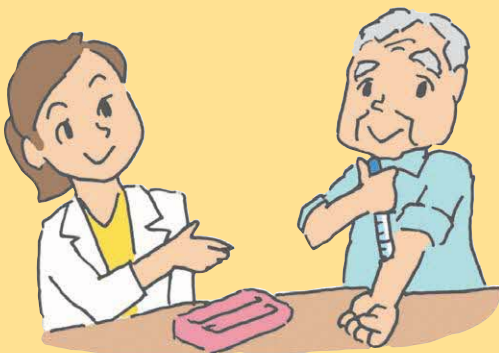


一人一人にあった薬の飲み方などについてご説明します。



飲みやすい薬（口の中で溶ける錠剤など）の相談やアドバイスができます。

複数の医療機関で処方を受けている場合、同じような効果の薬が重なっていないか、薬の飲み合わせなどが確認できます。



薬や健康に関することで、疑問や不安に感じた時に相談に乗ります。

【おくすり手帳】

薬の履歴が分かる大切な記録です。おくすり手帳は、複数の医療機関にかかっている場合も、ぜひ一人一冊にまとめて薬剤師に提出してください。



薬について日ごろ感じている不安や疑問を解決します

わたしたち薬剤師が自宅などを訪問し、処方せんなどの医師の指示のもと治療を支援します。薬を適切に使用できるようサポートしつつ、生活の質を向上させるお手伝いをします。またご家族の負担を少しでも軽減できるよう努めます。薬に対する日ごろの不安や疑問を取り除き、安心して治療を受けられるようにします。

自宅の衛生管理や介護用品についてもお相談ください。

薬剤師の訪問

ご自宅等で訪問診療を受けている方や薬局に来局するのが困難な方に薬剤師が訪問することができます。

詳しくは薬局にご相談ください。



訪問看護

訪問看護は、看護師や保健師、理学療法士などが自宅を訪問して、主治医の指示や連携により行う看護です。療養に必要な世話や診療の補助など、通院ができない高齢者の在宅療養を支えます。

本人だけではなく、支えている家族もサポートします。

訪問看護ステーションを 利用しましょう

24時間、365日対応

訪問看護ステーションによっては、24時間、365日対応可能です。

高齢になると身体の異常は突然訪れるもの。備えてあれば安心です。

あなたのための オンリーワン看護

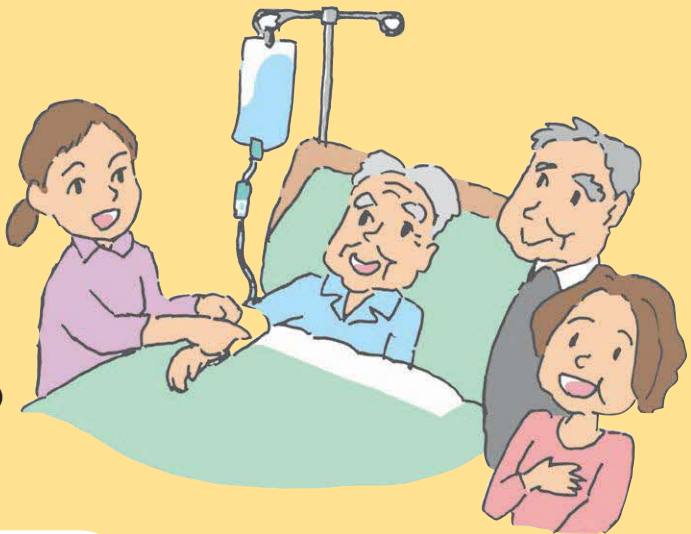
訪問看護ステーションには、看護師のほか保健師・理学療法士・作業療法士などが所属しています。一人一人の状況に合わせた対応ができます。

ご家族への介護支援や 健康サポートも

介護方法の指導のほか、さまざまな相談に対応します。療養患者さん本人だけでなく、患者さんを支える家族を、健康面でサポートします。

<こんな方にご相談ください>

- 病気の症状や障害に対して不安のある方
- 体のマヒや血圧が不安定で入浴などが心配な方
- 介護方法が分からない方、不安がある方
- 飲み込みが難しい方
- 下痢や便秘を繰り返している方
- 床ずれがある方、皮膚のトラブルがある方
- 薬の管理が難しい方
- 医療的な管理を必要とする方（カテーテル類など）
- がんの方、認知症の方、神経難病の方
- 病気を予防したり、健康を維持したりしたい方



今より悪くならないことを 考えましょう

どんな病状の方でも家で過ごせる期間を延ばすことができるのが、訪問看護です。

要支援や要介護1、2程度の方が、そのまま自宅で過ごせるように、介護予防、重症化予防、再発予防のための生活習慣を身に付けるところから始めます。

どうすれば今より悪くならないかを一緒に考えましょう。

少しでも元気なうちから、訪問看護を利用することをおすすめします。



訪問看護を利用するには
「かかりつけ医」や
訪問看護ステーションに
ご相談ください。

東京都訪問看護
ステーション協会墨田支部
のホームページ



<https://www.sumida-houmonkango.com/>

訪問リハビリテーション

医師の指示に基づき、リハビリテーションの専門職が訪問します。健康状態を把握し、生活上の能力を評価します。自立支援や重度化の予防の観点から、本人やご家族などに対して支援を行います。

自宅であなたらしい生活ができるように支援します

理学療法士 (PT)

運動機能が低下した状態にある人々に対し、運動機能の維持・改善を行う専門職です。

在宅生活での基本動作（起き上がりや立ち上がりなど）、屋内外の移動に関わる治療・指導・助言を行います。また現在の運動機能を下し、装具や杖などの福祉用具の効果的な使い方をアドバイスし、その人らしい安心した生活を送れるようにサポートします。



作業療法士 (OT)

食事・整容*・排せつ・入浴など、その人らしい生活を送ることができるよう治療・指導・援助を行う専門職です。

基本動作能力（運動や感覚、精神・認知機能などの能力）・応用動作能力（食事や排せつなど日常で必要となる活動）・社会適応能力（就労や就学などの地域での様々な活動）を維持、改善し、その人らしい生活の獲得をサポートします。



言語聴覚士 (ST)

言語聴覚士はことばによるコミュニケーションに問題がある方に治療・指導・支援する専門職です。また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。

ことばによるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係しています。それらを維持・改善し、その人らしい生活を構築できるようサポートします。

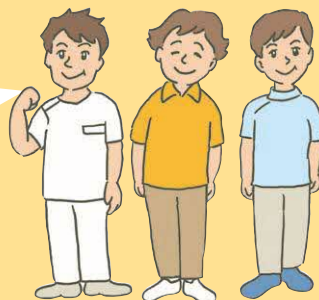


新しい生活に向けて一緒に考えましょう

人には、疾病や老化による心身機能の低下からできなくなってしまう活動が生じます。

リハビリテーションでは、「心身機能の改善」だけでなく、「方法や環境、道具の工夫」によってできるということを支援し、「自信」や「生活への意欲」を高め、その人の暮らしに大切な活動を再獲得することを「目標」にしています。

今できることを増やし、活動的・主体的な生活を送ることができるよう、一緒に考えましょう。



*整容とは
洗顔、歯磨き、爪切り、整髪等、
日常生活動作を正しく整えること

在宅療養リハビリ サポート事業のご案内

生活の質の向上を目指して
リハビリ専門職がご自宅に
訪問し、在宅療養での介助方法や、生活環境などの改善をサポートします。

【問い合わせ、申込み先】

東京都リハビリテーション病院

☎3616-8399



ケアマネジャー

ケアマネジャーは介護が必要な人と、福祉・医療・保健のサービスとを結ぶ架け橋となります。要介護の認定を受けた人のために最適なケアプラン(居宅サービス計画)を立て、本人や家族とサービス事業者との間に立って、より良いサービスとなるように管理、調整します。

利用者と二人三脚で在宅療養を支えます

要介護者の課題の把握

本人やその家族から話を聞きながら、今後の生活を一緒に考えます。困りごととは何か、何ができて何ができないか、これからどのように暮らしていきたいかなどを確認します。



ケアプランの作成

要介護度別に1か月に利用できる介護サービスの上限額が定められているので、心身の状態や家族の事情に合わせてプランを作ります。できるだけ自立した生活を送ることができるように、生活の目標を立てて、どのように支援するかを考えます。

介護サービスの調整や管理

サービス担当者と要介護者本人・家族、医師や看護師などを集めて支援の内容を具体的に話し合います。サービス開始後も、本人の心身の状況や家族の事情などの変化に伴い、変更・改善すべきところがないかを常にチェックします。



気軽に相談してください！

ケアマネジャーは、あなたの希望する在宅療養生活に必要な支援について、一緒に考えます。



※介護保険で要支援となった方は、お住まいの地区の高齢者支援総合センターにご相談ください。

ホームヘルプサービス

ホームヘルパーが自宅を訪問して身の回りのお世話をします

ホームヘルプの3つのサービス

身体介護	入浴や排せつの介護を行います。
生活援助	掃除や洗濯、食事の用意などを行います。
通院等のため 乗車・降車介助	ホームヘルパーの資格を持つ者が、自らの運転するタクシーなどへの乗車・降車介助を行います。

※生活援助は、ひとり暮らしなどの場合に利用できます。

