

わたしの暮らし

家で過ごす

家で暮らす

家で生きる

～在宅医療・介護という過ごし方～



医療や介護が必要になったとき、住み慣れた自宅や希望する有料老人ホームなどで、
必要な医療・介護サービスを受けながら暮らせることを知っていますか？

在宅で医療や介護サービスを受けながら過ごすということを選んだ、「わたしの暮らし」。

医療や介護の専門職との関わりや生活の様子を紹介します。



住み慣れた家で受ける医療と介護

～医療・介護 多職種でのチームケア～

「わたし」とその家族を中心に、医療・介護など多くの専門職が連携し、チームケアでサポートします。その人らしい生活を続けるために必要なことをチームで支えるため、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けることができます。在宅医療・介護に関わりの深い、代表的な職種やサービスを紹介します。



医師



通院が困難な患者さんの自宅等に定期的に訪問し、診療を行います。日常的な治療や健康管理を行いながら、急な入院にも対応します。

看護師



医師の指示に基づき、点滴や注射などの医療的処置を訪問し、行います。健康状態の観察をしながら、生活する上での相談やアドバイスも行います。

薬剤師



医師の指示に基づき、薬の飲み合わせの確認や飲み忘れによる調整など、薬に関する全般の相談を行います。点滴などの治療に必要な薬品を生活の場に届けることもあります。

介護支援専門員 (ケアマネジャー)



介護が必要な場合に、本人・家族と話し合い、必要な介護保険サービスが受けられるように、ケアプランの作成やサービス事業者との調整を行います。

管理栄養士



医師の指示に基づき、療養上必要な栄養や食事の管理及びサポートを行います。食事摂取量と栄養状態の確認や栄養補助食品の紹介や助言も行います。

歯科医師・ 歯科衛生士



訪問して、虫歯の治療や入れ歯の調整・歯周病の治療などを行います。また、家族では十分にいきづらいため、口腔ケアを行ったり、ケア方法のアドバイスも行います。

訪問介護 (ホームヘルパー)



ケアプランに基づき、身体介護や生活援助など、日常生活の援助を行いながら、家族に介護の技術的な指導を行うこともあります。

訪問リハビリ



理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリ専門職が、身体機能の維持回復を行います。その人に応じた動作の練習や介助方法の指導を行うこともできます。

福祉用具



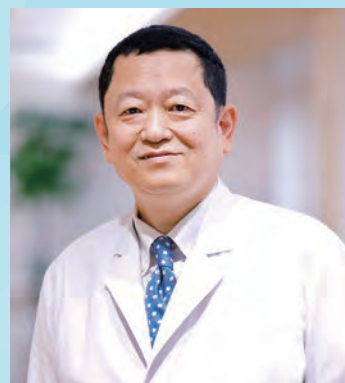
日常生活をサポートし、身体機能の維持・向上を助ける用具を介護保険サービスで、「貸与」や「購入」することができます。サービスを利用する場合は、事前にケアマネジャーへの相談が必要です。

誰もが歳を重ねるにつれ、医療や介護が必要な状況になる可能性が高くなります。そうした状況になった時、「本人」を中心に、家族、医療関係者、介護関係者等が連携して、よりよい、支える仕組みづくり。これが地域包括ケアシステムという国の示す医療と介護の連携のあり方であり、目指す姿です。

大分市でも年々高齢者数が増加しており、加齢による疾患などのため、医療と介護の複合ニーズをかかえる方が増えております。急な入院によりその後の生活に影響を及ぼす状態になった場合でも、医療と介護が連携して、「その人らしい暮らし」を考え、実現していきます。

在宅医療・介護が実際にどのように行われているのか、その実情を知らない方も多くいらっしゃると思います。

この機会に、どんな職種がどんな関わりをもって自分や家族をサポートしてくれるのか、まずは知ることからはじめてください。



大分市連合医師会 在宅医療部
代表 木下 昭生



納得するまで、 自宅で過ごしたい

～かかりつけ医の先生とは20年来～

自宅近くのクリニックに通っていたAさんは、99歳。歳を重ねることで、急な入院や転倒で通院に不安を感じるようになっていたところ、かかりつけの先生が自宅に訪問診療にきてくれることを知り、外来診療から訪問診療に切り替えることにしました。

長年自分を診てくれている先生が自宅に訪問してくれること、困ったときにすぐに電話できること、駆けつけてくれることが、自宅で暮らし続ける安心感につながっているそうです。



訪問診療の 様子

心臓疾患のため、同居の娘さんが毎日健康状態（血圧・水分量・体重・睡眠状態等）を記録してくれています。先生はその記録を確認し、どのような状態で過ごしていたかを実際の生活現場で見て、聞くことで詳細に知ることができます。



医師が感じる 訪問診療のよさ

- 本人の生活の様子がよくわかること
- リラックスした雰囲気、気兼ねなく話が聞けること
- 24時間対応しており、夜間、緊急時もかかりつけ医としての役割が果たせること

かかりつけ医として 大事にしていること

自宅や施設、入院。
病状や生活環境に応じたいろいろな選択肢がある中、助言をしたり、サポートすることも大事なことです。
本人がどうしたいか、どう考えるかをいつも意識しています。

「デイサービスも楽しいし、先生も家に来てくれて安心できて、私は幸せや」と話す、Aさん。

自宅には、歩行器や電動ベッドなどの必要な福祉用具が設置され、手が届くところにリモコンや水分を準備。同居の娘さんが、生活しやすいように環境調整をしています。

「家の中を歩いたり、お気に入りの景色をみることができる自宅での生活は退屈することがないよ」と話してくれました。



家族といつでも会える 喜びがある

～退院したその日に先生がきた～

大分市内の自宅で、夫婦で生活するBさん。

2年前に癌と診断され、摘出手術や抗がん剤治療を痛みやしびれと戦いながら受けました。自宅での生活は難しいと考え、緩和ケア病棟で過ごしていましたが「生まれたばかりの孫に会いたい」「家に帰れば自分もできることはあるはず」という想いが強くなり、自宅への退院を決めました。

退院した日に、訪問診療を担当する医師と看護師が訪問し、在宅医療がスタートしました。

病気の影響で固形物を摂取することができないため、口に入れることができるのは「出汁」や「ヨーグルト」などの溶けやすいものだけ。

鎖骨付近に埋め込まれたカテーテルから、高カロリー輸液を注入します。

入院中も同じように栄養をとっており、「**自宅で同じ医療を受けられるのであれば、家に帰りたい!**」と思うようになったと話すBさん。

ベッドに横になっているのであれば、病室のベッドより自宅のベッドがいいし、家族の顔を見たり話したりできるのは、自宅だからこそできること!



高カロリー輸液

栄養を注入する処置は、訪問する医師や看護師が行います。カテーテルが曲がってしまったりといった不具合は、アラームで知らせてくれます。何度も針を刺すことなく、入浴や外出もできることから、口から栄養摂取が難しい場合に栄養補給として用いられます。



訪問診療の 様子

自宅の部屋がまさに診察室。エコーなどの検査もできます。

点滴に必要な医療物品が準備されており、医師はBさんの自宅でカルテや薬の処方箋を記入。

記入した処方箋は、メールで薬局に送信されます。





訪問看護の様子

訪問看護ステーションの看護師は、医師の指示を受け、毎日訪問しています。

「毎日来てくれて、細かな状態変化や不安の相談にのってくることが何よりありがたい」と話すBさん。

病気や医療の話だけでなく、家族やスポーツの話題も織り交ぜ、リラックスできる癒しの時間だと教えてくれました。



訪問看護師からのメッセージ

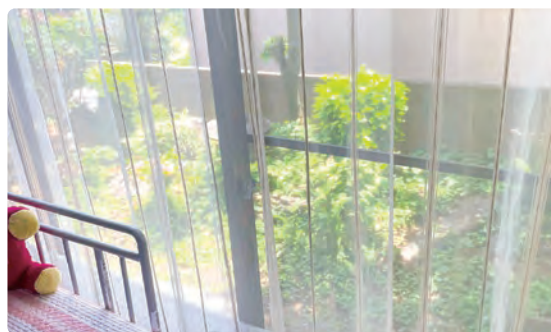
家族の生活スタイルや介護力にあわせて、サポートしています。
病気があるから寝て過ごすわけではなく、自宅では日常があります。
本人と家族の日常生活をサポートする応援団として、よりそうことが訪問看護師の役割です。



本人の様子や痛みを看護師が医師に報告し、足りない医療物品や薬の調整を相談したりもします。

自宅は最高の療養室

ベッドから見る四季折々の花を見るとホッとするそう。
この日はちょうどツツジが咲き始めていました。お庭で遊ぶお孫さんの姿を見るのも楽しみ！



5人の孫と過ごす時間でたくさんのエネルギーをもらえるそうで、家の壁はお孫さんが描いた絵でにぎやかに飾られていました。

一番下のお孫さんは、今年生まれたそうで、「毎日、顔が変わるのよ」と笑顔で話してくれました。

「また来るね」
帰っていく医師をベッドから見送るBさん。
病院を退院するときに、「いつ帰ってきてても大丈夫だから」と言ってもらえたことも、自宅で暮らす安心感につながっているそうです。

医師からのメッセージ

家に帰れない患者さんはいません！
1日だけでも、一週間だけでもいい。
退院を決めたその日に、医師や看護師が家に行くことができることを知ってほしい。



夫と一緒に 過ごしたい

～時間をかけていいチームへ～

Cさんは進行性の難病のため、生活全般に介護が必要な状態です。

介護生活が6年目になると話すCさんの妻。

一番の願いは、「自宅で夫と過ごす時間が、1日でも1時間でも長くあってほしい。」

この日は訪問歯科の先生が、口腔ケアと歯石除去のため、訪問しました。



訪問歯科 診療の様子

口から食べる機会がないからこそ、衰えないように定期的な訪問が必要になってくる歯科診療。いきなり治療を開始することなく、口の筋肉をほぐし、話しかけ、まずは安心してもらうこと。長い時間は負担がかかるので、念入りに準備し、手際よく行うことも大事なことです。



1 ポジショニング
クッションなどで体を安定



2 口腔ケアの様子
使う水を最小限にし、誤嚥しないよう配慮。



3 訪問診療時の機器
痰や水を吸引するバキューム

自宅で介護する ということ



「夫の介護がはじまり、訪問診療の医師や訪問看護師、訪問リハビリやホームヘルパーと、いろんな職種が訪問してくれる安心感はあるけど、コミュニケーションをとるのに疲れてしまったり、気疲れすることもあった」と話すCさんの妻。

訪問してくる人は、みんな医療や介護の専門家。なのに、自分は素人。

それでも、「夫の一番の専門家は自分だ!」と、わからないこと

は聞き、困った時に助言を求め、信頼関係が築けてくると「いいチームができあがってきたんだ」と思えるようになったと話してくれました。

ショートステイを利用したり、サークル仲間と出かけるなど、介護する側も息抜きもすることが大事だと教えてくれました。

これからも自分のペースで、夫婦の時間を大切にしていきたいと話してくれました。

愛犬レモンちゃんと過ごせるのも
自宅ならではの!





頼りになる存在

～家に来てくれ、何でも相談～

ひとり暮らしのDさんは、受診後に処方された薬を薬局に取りにいていましたが、薬を飲み忘れたり、飲みすぎたり、受診に行くのを忘れてしまうことがありました。

Dさんの担当ケアマネジャーが、薬剤師が自宅に訪問し、相談に乗ってもらえることを教えてくれました。主治医に相談し、医師の指示のもと、月に2回、薬剤師が自宅に訪問しています。



訪問の様子

●お薬カレンダーと一緒に確認

お薬に関することはもちろん、足の腫れや腰の痛みなど、健康に関することを相談しています。

カレンダーと残っている薬を照らし合わせて、飲み忘れや飲みすぎがないかを確認します。

次の診察日を確認し、薬の服用方法を聞き、薬が足りなくならないように、受診の調整をすることもあります。

薬剤師の訪問はなかなかイメージが付きにくいと思いますが、サプリメントや健康食品や日々の食事回数や食事内容も確認しながら、在宅での生活をサポートしています。



薬剤師からのメッセージ

薬の管理が薬剤師の仕事としてピンときやすいと思いますが、実際は薬を管理することが目的ではなく、医師の治療方針にのっとって、利用者がやりたいことを効果的に実現していくことをポイントにおいて関わっています。

イメージじぶらい職種ではありますが、今まで利用していた身近な薬局が自宅に訪問できることを知って、ぜひ活用してほしい。



夫婦二人三脚の日々と 専門家による日常生活の助言

～家族にとっても待ち遠しい訪問日～

脳梗塞後遺症のため、自宅で暮らし続けるためにはリハビリが欠かせないEさん。

入院中から退院後もリハビリを続けられているのは、夫婦の何よりの楽しみである「旅行に行きたい!」という目標と、目標達成のために夫婦二人三脚で積み重ねている、毎日の運動と記録。

週に1回の訪問リハビリで、日々の記録と体の動きを確認してもらい、オーダーメイドの助言をもらう。その積み重ねが健康の維持につながり、夫婦を前に向かせる原動力になっています。

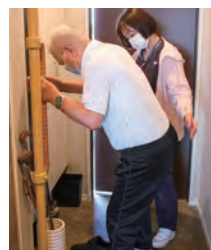


訪問リハビリ の様子

晴天に恵まれたこの日は外出日和。

訪問した理学療法士が健康状態（血圧・足のむくみの有無）などを確認して、外出訓練に出かけます。

歩行訓練はもちろん、階段を使つての昇降訓練や日常生活動作（靴の着脱・郵便受取）など細かな動作の安全確認と助言も行ってくれます。



自宅で過ごすのに必要な福祉用具も助言し、転倒防止やスムーズな移動動作につなげています。

日々の様子

～夫婦二人三脚で～



1 日課としている
早朝ウォーキング
継続は力なり！



2 本人に応じた目標設定
日々の記録で効果を実感。
次のステップへの意識づけにつなげる。



3 大好きな野球観戦（夢・目標）
以前のように、本当はまたドームで
野球観戦がしたい！と夢や目標を語
り合うことも意欲につながる。



自宅に来てもらってこそ、意義がある

～管理栄養士は家族にとって心強い存在～

慢性腎臓病を患うFさん。

腎臓病や糖尿病などの慢性疾患は、家庭での食事内容が病気の進行を止めたり悪化したりと、食事が病気に与える影響は非常に大きなものがあります。

しかし、「家族だけで食事内容の栄養価を的確に管理するのは非常に難しい」と感じており、「この難問を解決してくれるのが、**管理栄養士による訪問です**」と、力強く話すFさんの夫。

妻の食事作りを担う夫にとって、管理栄養士からの助言やサポートが自信につながり、これを続ければ大丈夫という安心感が生まれてきたそうです。



訪問の様子

この日はそうめんつゆの塩分について、実際に使用している調味料を見てもらいながら、相談。

家庭によって使用する調味料のメーカーや計量の仕方が異なるため、自宅で実物を確認することで、実生活に即したアドバイスが可能となります。

「外食した日も、1週間で帳尻があればOK」と笑顔でアドバイスくれることが、ストレスなく続けることにつながっていると話してくれました。



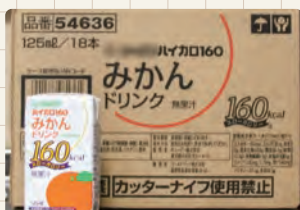
Fさん夫婦が栄養指導で感じた6つのポイント

- ① 毎日の食事を数値化して、病状改善に沿う具体的な方法の指導



- ④ 毎日・毎週の記録を見て、具体的な問題点の指摘と改善策の指導

- ⑤ 不足栄養分の補充方法とそのあっせん



- ② 管理しやすい、具体的な資料のあっせん、提供

- ③ 個別の家の食事スタイルを把握して、毎日の食事をふりかえることができる追加資料の提供



- ⑥ 少しアバウトでもポイントを外さなければ良しとして長続きさせる精神的フォロー



管理栄養士からのメッセージ

食事は、健康を守るうえで欠かせない大切な習慣です。しかし、加齢や病気、生活環境の変化によって、悩みや不安を抱えることがあると思います。

管理栄養士は、健康状態や生活スタイルに合わせて、無理なく続けられる食事の工夫や栄養管理と一緒に考えます。そして「食べる楽しみ」をいつまでも続けられるようにサポートしていきます。自宅に管理栄養士が訪問できることを知り、ぜひ活用してください。

「面倒臭がらずに2～3週間続けると慣れてきて、検査数値を早く見たくなります。食事の栄養管理は、慣れと根気です！」と話す、Fさんの夫。



みんなに感謝

～自宅と施設で過ごす選択肢～

2年前に带状疱疹で意識不明となり救急搬送になったのをきっかけに、肺炎、脳梗塞と次々に大病が襲いかかり、3回生き返ったと話すHさん。

入院生活を経て選んだ生活の場は、有料老人ホームでした。有料老人ホームを別宅、自宅を本宅と呼び、1週間に1回ほど自宅で過ごす2重生活。

この暮らし方はHさん、ご家族にとってもベストな選択肢だと話してくれました。



おしゃれを忘れず、
髪の色やネイルに
こだわりを
持ち続けることが
エネルギーの秘訣！

「家族が仕事をしている平日は施設で過ごすことで、いつも誰かがいてくれる安心感と楽しみがある。」

Hさんは人工呼吸器を装着しているため、医療依存度が高く、「1人の時間が長いと不安も感じるけど、自分らしい生活ができる施設があれば、自宅にこだわる必要はない」と思うようになり、現在の生活スタイルを選んだそうです。



笑顔あふれる先には、笑顔の施設職員さん。

「施設での生活も、自宅での生活も、どちらも楽しい」と話し、「これからも自分に関わる全ての人に感謝して、人生を楽しみたい」と話してくれました。

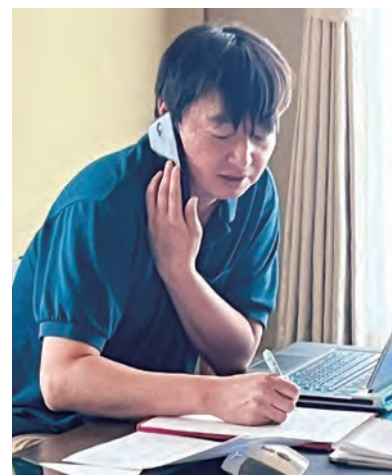


介護保険の根幹である、 「ケアマネジメント」を担っています

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、要介護認定を受けた方のためにケアプランを作成し、介護サービス事業者や医療機関との調整を行い、介護を必要とする方々が適切な介護サービスを受けられるようにサポートする専門職です。

訪問介護等のサービス事業所だけでなく、医師や看護師、歯科医師や薬剤師等と連携し、信頼関係を築き、情報を共有することで利用者に対するケアの質を高めます。また、利用者だけでなく、利用者の家族に対しても、介護に関する悩みや不安を聞き、必要な情報提供やサービスを利用できるよう調整することで、家族の負担を軽減する役割も担っています。

どこで、どういった生活をしていきたいのかを本人・家族と一緒に考え、支え、つなげていきます。



在宅医療・介護の相談窓口

大分市連合医師会 在宅医療部 大分市在宅医療・介護連携支援センター

医療や介護が必要になっても、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ることができるよう、相談や啓発、ネットワークづくりなどを行っています。

TEL : 097-529-7851

月～金曜日 9:00～17:00（祝日・お盆・年末年始を除く）



高齢者の相談窓口

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、中学校区を基本として23ヶ所設置されています。詳しくは、大分市長寿福祉課までお問合せください。

TEL : 097-537-5746

月～金曜日 8:30～17:15（祝日・休日および12月29日から1月3日を除く）



発行日 令和7年9月
発 行 大分市 / 大分市連合医師会
編 集 大分市在宅医療・介護連携支援センター
〒870-0876 大分市大字荏隈字庄の原1790番地1 (大分郡市医師会内)
TEL 097-529-7851