

最後まで 自分らしく生きるために



元気なうちに考えてほしいこと

いま、宇佐市では年々高齢化がすすんでいます。
将来、身体機能が低下して、寝たきりになったり
喋ることができなくなったり、認知症になって判
断能力が低下したりするかもしれません。
このパンフレットを参考に、医療と介護が必要に
なった時に備えて、自分らしく生きる為にどんな
選択ができるか等を、家族と一緒に考えるきっか
けにしてください。

一般社団法人 宇佐市医師会
宇佐市在宅医療・介護連携支援センター

ここからは、宇佐カラ男さんのお話です。
 カラ男さんが高齢となり、将来を考えたときの「もし・・・？」の質問です。

①もし・・・

じょくそう

寝たきりでおむつ替えをしてくれる人がいなかったり、褥瘡（床ずれ）が出来たとき・・・どうしたらいいかな？



オムツ交換などの身体介護は、訪問介護サービスでヘルパーさんをお願いできます。

また、病院の先生の指示のもと、病院や訪問看護ステーションの看護師さんが家に来てくれます。訪問看護師さんも、オムツ交換や褥瘡の手当てなどをしてくれます。

要介護2以上の方は、介護保険の福祉用具貸与で床ずれ防止の用具や、ベッドを借りる事ができます。担当のケアマネージャーさんや地域包括支援センター、宇佐市役所介護保険課に相談してみましよう。

また、体位交換をすることで褥瘡も予防できるので、ヘルパーさんや訪問看護師さんが来た時に相談してみるのはどうでしょう。



②もし・・・

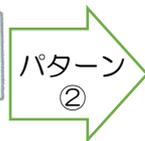
介護してくれる家族が疲弊したとき・・・どうしたらいいかな？



担当ケアマネージャーや地域包括支援センター、宇佐市役所介護保険課などに、相談してみよう。



通所介護や通所リハビリ、訪問介護や訪問看護、訪問リハビリなどを利用して、専門職の助けをかりるのはどうでしょう？
 入浴・食事・排泄介助・リハビリ・医療的処置など、事業所によって行っている内容は異なります。



施設の短期入所サービスを利用してみるのはどうでしょう？
 ご家族の身体的・精神的負担の軽減、またご家族が病気や冠婚葬祭・仕事などで一時的に介護ができない場合など、ご家族に代わって施設で介護をご提供する、短期入所サービスです。



施設入所を検討するのはどうでしょう？
 本人の身体状況や、介護する方の身体的・精神的状態などから、在宅で暮らし続ける事が難しくなった場合は、施設への入所も選択肢として考えてみましょう。
 まずは、施設へ電話で問い合わせてみましょう。

在宅



施設

③もし・・・

認知症等で、自分で薬の管理ができなくなって、飲み忘れていたりしたときは・・・
どうしたらいいかな？

薬が
余っている

薬が個装で
何種類もある

飲み忘れて
しまう

でも薬局に
行けない

そんなときは、薬剤師さんの訪問薬剤管理指導を利用してみてはどうでしょうか？

患者さまのご自宅やご入居されている施設を訪問し、正しい服薬方法をアドバイスしてくれます。また、本人の希望を聞き、医師に相談し重複処方を整理したり、薬の形状変更や一包化、お薬カレンダーを使ったりして、お薬の適切な管理を導いたりしてくれます。調剤薬局のかかりつけ薬剤師さんに相談してみましよう。（訪問看護師さんにも、薬の管理をお願いできます。）



④もし・・・

寝たきりで通院が出来ないけど、入れ歯が合わなくて、食事が出来ないとき・・・
どうしたらいいかな？



そんな時は、在宅に訪問してくれる「訪問歯科診療」をしている歯科の先生もいます。歯科診療所によって治療できる内容は異なりますが、訪問歯科診療では入れ歯の調整や虫歯の治療、抜歯などをしてもらえます。かかりつけの歯科の先生に相談してみましよう。



⑤もし・・・

飲み込みが悪くなってきて、口から食事が摂れなくなったとき・・・
どうしたらいいかな？

食事の形状を変えて、流動食にすると食べられるようになったり、経管栄養（胃ろうや経鼻栄養）により栄養状態が改善し、食べられるようになる方もいます。また、点滴という選択肢もあります。かかりつけの先生に相談してみましよう。



- ・流動食については、病院の栄養士さんに相談してみるのも良いでしょう。
- ・胃ろうとは、直接胃にチューブを通して、栄養（流動食）を補給する方法です。
- ・経鼻栄養とは、鼻の穴から胃までチューブを通して、栄養補給する方法です。

もしもの時のために・・・



《家族のためにも、元気うちに考えていただきたいこと》

◎介護が必要な状態になった時、どこで過ごしたいか

◎最期を過ごしたい場所は、どこなのか

◎積極的な延命治療を受けるか

- 例) ・呼吸ができにくくなった時、人工呼吸器を装着するか
・心臓が停止した時、心臓マッサージなどの心肺蘇生術をお願いするか

上記に関する思いは、変わることもあります。

内容を決めたその後も、家族と一緒に話し合ってみましょう。

宇佐カウ男さん



「もし・・・？」の時に備えて、
いろんな選択肢があることがわかって良かった。
家族のためにも元気うちに色々考えておこう。

考えた内容をかかりつけの先生に伝えておくことも
良いかもしれませんね。

あなたが喋ることが出来なくなって、自分の思い・願いを
伝えられなくなったり、認知症で判断能力が低下したりした
とき、その判断を決める家族は、自分の決めたことが正しか
ったのか、後々まで悩む事も多いのです。



人が自らの死を意識して、人生の最期を迎えるに当たって
自分自身が後悔しないよう、家族が困らないよう、元気な
今、自ら準備をしましょう。

自分が意思決定できなくなったときに備えて、「どのよう
な選択肢があるのか?」「自分の望みや思い(家族の望みや
思い)は何か?」という考えを常に持ち、家族と話し合いま
しょう。

■ 終末期医療について ※チェックを入れてください。

- 自宅で過ごしたい
- 病院で看護を受けたい
- ホスピスで過ごしたい
- その他（

）

■アレルギー等 気をつけること

■いつも飲む薬 ※処方箋があれば貼っておくと良いでしょう

■ 私が認知症になったり、病気等で判断能力が低下した時、
私の治療方針については、

名前： _____（続柄）_____

連絡先： _____

の意思を尊重して決めてください。

メモ

在宅医療・在宅介護について 具体的には、どこに相談したらいいの？



在宅とは、自宅や
有料老人ホームなど
「生活の場」



- ◎訪問診療のことは・・・かかりつけ医に相談する
- ◎訪問歯科診療のことは・・・かかりつけ歯科医師に相談する
- ◎訪問薬剤指導のことは・・・かかりつけ薬剤師に相談する

現在かかりつけの病院や診療所、歯科診療所や薬局などにご相談ください。

- ◎介護のことは・・・・・・・・地域包括支援センターや居宅介護支援事業所の
ケアマネージャーに相談する

介護保険サービスを利用している人は、担当のケアマネージャーにご相談ください。

地域包括支援センター連絡先一覧

担当地区	センター名	電話番号
・長洲・和間 ・柳ヶ浦	長洲圏域地域包括支援センター	☎0978-37-3434
・宇佐・封戸 ・北馬城	宇佐圏域地域包括支援センター	☎0978-37-3881
・駅館・豊川 ・西馬城	駅川圏域地域包括支援センター	☎0978-34-0666
・麻生・横山 ・長峰・四日市	西部圏域地域包括支援センター	☎0978-34-1007
・天津・高家 ・八幡・糸口	北部圏域地域包括支援センター	☎0978-32-0095
・安心院	安心院圏域地域包括支援センター	☎0978-34-4018
・院内	院内圏域地域包括支援センター	☎0978-34-3822

◎行政に相談する

市役所の介護保険課では、介護保険サービスを始めた各種相談に応じています。

宇佐市役所 介護保険課 高齢者支援係 ☎0978-27-8150

◎宇佐市在宅医療・介護連携支援センター

当センターは、医療機関・介護事業所の皆さんの相談窓口です。

宇佐市在宅医療・介護連携支援センター ☎0978-37-2308

ひとりで悩まず、身近にいる専門職の方に相談してみませんか？

まずは、かかりつけ医を持つことから始めましょう。



一般社団法人 宇佐市医師会

宇佐市在宅医療・介護連携支援センター

所在地：〒872-0102 宇佐市大字南宇佐 635（宇佐市医師会館内）

<http://usa-renkeishien.jp/>

ホームページでは、宇佐市内の医療機関や介護事業所、入所施設等の一覧を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。