

# 私の在宅療養ハンドブック

～住み慣れた東大和市で暮らし続けるために～



東大和市

# 目次

1	在宅療養ってなんですか？	2
2	在宅療養をささえる主な人々	3
3	在宅療養をはじめる前に	4
4	在宅療養をはじめるには	5
5	在宅療養の実例	6
6	自宅での療養や看取りを希望した場合	8
	東大和市のかかりつけ医	11
	東大和市のかかりつけ歯科医	12
	東大和市のかかりつけ薬局	13
	東大和市内の居宅介護支援事業所	15
	東大和市内の訪問看護事業所	16
	東大和市内の訪問介護事業所	17
7	在宅療養に関する相談窓口	18
8	私の在宅療養チーム	19
9	緊急時の対応	19

# 1 在宅療養ってなんですか？

在宅療養とは、住み慣れた自宅等に医師や看護師、ホームヘルパー等が訪問して、医療と介護サービスを受けながら療養することです。

在宅療養の対象となる方は、通常、末期がんなどで積極的な治療を受けるより、残された時間を大切に過ごそうと考えている方や、医療が必要なものの病状や障害などにより通院が難しい方などです。

## ご自宅で最期まで暮らしたケース

### Aさん 80歳 女性

夫を早く亡くし息子と二人暮らし。

体調不良のため、息子が心配し一緒に受診。検査の結果、末期がんと診断された。本人は、住み慣れた我が家で最期まで暮らしたいと強く望んでいる。なるべく息子には迷惑をかけたくないと考えている。息子は母親思いでとても協力的であるが、今後の介護などいろいろな不安を抱えている。日中は家で一人になることから、在宅医療について医師に相談することにした。

## 病院を退院して在宅療養を始めるケース

### Bさん 85歳 女性

夫と二人暮らし。

週2回元気ゆうゆう体操に参加し健康にも気を付けていたが、階段を踏み外して転倒。脳挫傷と大腿骨の骨折で入院。話すことも歩くことも難しくなり入院中に介護保険を申請。要介護4の認定結果となった。夫の希望で在宅療養となり、訪問診療、訪問看護、訪問介護などのサービスを利用することになった。

在宅療養を始めてみたいけど、ご本人は、「自宅で暮らしたいけど、家族に迷惑はかけたくない」、「ひとり暮らしで介護してくれる人がいないから無理」と思うかもしれません。またご家族は、「自分に介護なんかできない」、「病状が急変したらどうしたらいいかわからない」など、様々な不安があると思います。

しかしながら、現在では、医療保険と介護保険を利用して、自宅でもがんの痛みや吐き気などの症状をやわらげることができるようになっています。

ひとり暮らしでも、高齢のご夫婦のふたり暮らしでも、在宅療養をされている方はいらっしゃいます。

## ご自宅でお住まいの方が在宅療養を始めるケース

### Cさん 91歳 男性

独居。大病なく過ごしてきたが、90歳を超えてから足腰が弱り、食事量も減ってきた。動く息切れもする。本人は病院が苦手で、検査や入院治療の希望なく、いざというときも自然な形で最期を迎えたいと思っている。ご家族が高齢者ほっと支援センターへ相談し、訪問診療を利用してみることとなった。

## 2 在宅療養をささえる主な人々



【ケアマネジャー】  
介護の手間をサービスの「わ」  
でつなぐ



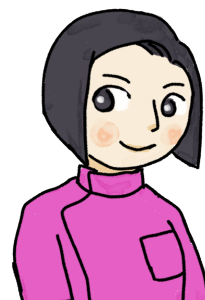
【かかりつけ医】  
身近にいて、いつでも頼りになる



【かかりつけ歯科医】  
口のことは何でも相談  
できる



【かかりつけ薬剤師】  
お薬に関する悩みや不安  
を解決する



【訪問看護師】  
医療処置や療養上の  
世話を支援する



【高齢者ほっと支援センター】  
地域の医療・介護・福祉につ  
いて相談できる



【ホームヘルパー】  
入浴、家事、排泄などのお手伝い  
をする



【訪問リハビリテーション】  
機能の維持・向上を考え  
て自立した生活を支援す  
る

### 3 在宅療養をはじめる前に

日本は平均寿命が80歳を超える長寿国です。また、市の高齢化率は27%を超え、今後も高齢化の進展が予想されています。できるだけ長く健康でありつづけるためには、介護予防に取り組むことはとても大切です。

加えて、一人ひとりが心豊かな人生を送るためには、将来のもしもの時に備えて、ご家族や親しい友人、信頼できる方と一緒に、皆さんの大切にしていることや希望、どのような医療やケアを望んでいるか等を考えたり、話し合ったりすることもとても大切なことです。

そこで、人生の最終段階においても、自らが希望する暮らしを続けることができるよう、「人生会議」についてご紹介します。

#### 「人生会議」について考えてみませんか

皆さんは、「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」という言葉をご存知でしょうか。

ACPとは、皆さんや皆さんの大切な人が、将来、意思決定能力の低下等といった、もしもの時に備えて、あらかじめご家族や、親しい人、かかりつけ医師等と一緒に、ご本人が大切にしていることや、人生の最期をどこで暮らしたいのか、どのような治療や介護サービスを受けたいのか、また受けたくないのか等を繰り返し話し合うことを言います。

厚生労働省はACPの愛称を「人生会議」と定め、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。

皆さんも、まず「人生会議」をしてみて、人生の最終段階にどのような医療・ケアを受けたいのか、考えてみましょう。

#### 「人生会議」記入シートを ご活用ください

ご家庭で使用できる東大和市版の「人生会議」記入シートを作成しています。「私の考え」を記録し、信頼できる人たちと共有しましょう。

※「人生会議」の記入シートは市公式ホームページ（右の二次元コードからアクセス可）から入手できます。



#### 「人生会議」解説動画公開中

「人生会議」についてわかりやすく解説した動画を作成し、東大和市公式動画チャンネル（YouTube）で配信しています（下の二次元コードからアクセス可）。ぜひご覧いただき、皆さんの「人生会議」にお役立てください。



## 4 在宅療養をはじめするには

在宅で療養するか、病院で療養するか、どこで生活するかを決めなくてはいけないときがあります。自宅、施設、病院での療養生活にはそれぞれメリット・デメリットがあります。また、在宅療養はどのように行われるのかを事例を交えて紹介します。

### 在宅療養を送るうえでのメリット・デメリット

在宅療養は自分らしく暮らすためのひとつの選択肢です。在宅療養には、できるだけ普段どおりの生活を送りながら療養できるというメリットがあります。住み慣れた自宅で、ご家族との団らんや趣味を楽しんだり、場合によっては仕事を続けられる可能性もあります。

一方で、在宅療養にはデメリットもあります。緊急時に医師や看護師が自宅まで駆けつける際に時間がかかってしまったり、すぐに連絡をとることが難しいこともあります。

大切なことは「自分らしくあるためにどのように暮らしたいか」を明確にし、それを実現するためには「どこで暮らすことが良いか」などを考え、メリットだけでなくデメリットも踏まえて選択することです。

#### 在宅療養の メリットと デメリット

##### メリット

- ①住み慣れた場所で、自分のペースで自分らしい時間を過ごせる。
- ②生活に合わせた治療方法を選べる。
- ③一対一の密接な関係で支援が受けられる。

##### デメリット

- ①治療方法に限りがある。
- ②緊急時などの際、専門職に至急で対応してもらうことが困難なことがある。
- ③ご家族に介護や医療行為の負担が少なからずかかる。

### そのときどきで、相談しながら決める

その人の考え方、病状、状況によって「どこで療養するのが一番か」は異なります。必ずしも在宅療養が一番とは言い切れません。ご自分の気持ちとご家族の気持ちをすり合わせながら、医療・介護の関係者にも相談しながら、ご自分にとっての最適な療養場所を選んでください。

また、一度選択したからといって、ずっと同じ場所で療養し続けなくてはならないわけではありません。実際に始めてみて不都合な点などがあれば、変更することができます。

## 5 在宅療養の実例

### がん (例)

がん療養は、その病状により、通院や入院治療のほかに、住み慣れた住まいで緩和ケアチームのサービス支援を受けながら、最期まで安心して生活することもできます。また、その両方を併用することもできます。日頃より、どのような治療や療養を望むのかについて、ご自身で考えおくことが大切です。

#### ●必要となる医療・介護サービス



#### 投薬による痛みのコントロール

- ・医師や看護師による痛みの緩和
- ・かかりつけ薬局による本人や家族への服薬指導
- ・専門医による治療とかかりつけ医の訪問診療や往診

#### 日常生活動作の介助

- ・訪問看護による病状観察と身心のケア
- ・訪問介護による生活や身体のケア
- ・栄養相談とリハビリテーションによる緩和

#### 医療機関と在宅支援チームとの連携

- ・必要時の入院相談
- ・病院とケアマネジャーとの連携

### 認知症 (例)

認知症は、早期診断、早期治療、早期支援が最も大切とされています。身近な人や地域の方々は、「あれ？いつもとちょっと違う？」と気づいた時には、主治医やお住まい地域担当の「高齢者ほっと支援センター」、または「認知症疾患医療センターのもの忘れ相談窓口」へご相談ください。

#### 早期診断と早期治療

- ・かかりつけ医と病状の相談
- ・認知症専門医への受診と認知症診断
- ・かかりつけ薬局による服薬管理

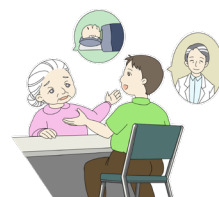
#### 日常生活行動の把握と情報共有

- ・介護保険の申請と早期ケアサービス支援
- ・認知症疾患医療センター（専門医・専門看護師）との連携

#### 地域で支える

- ・家族やその周囲の方々との理解とあたたかい見守り
- ・家族会や認知症カフェの活用
- ・本人の意思を尊重した「人生会議」の共有

#### ●必要となる医療・介護サービス



## 転倒・骨折 (例)

突然！「朝、腰痛で起きられなくなってしまった」、「階段でつまづいて転んでしまった」など、打撲や骨折をきっかけに、自宅での生活が続けられず大変困ることがあります。このような時の対応として、在宅で受けられるサービスなどを事前に知っておくことは大切なことです。

### ●必要となる医療・介護サービス



#### 診断・治療

- ・かかりつけ医に相談し、専門医への受診と診断
- ・通院または入院治療による痛みの緩和
- ・日常生活を維持するため、リハビリテーションの利用

#### 在宅療養の相談

- ・担当地域の「高齢者ほっと支援センター」窓口へ相談
- ・介護保険の申請手続き
- ・通院・入院医療機関との療養環境の整備

#### 在宅療養での主なサービス支援

- ・身体ケア支援、住宅改修による生活環境サービス支援
- ・主治医と相談し、デイサービスや訪問看護等のサービスを利用

## フレイル (例)

「フレイル」は、加齢に伴う食欲の低下、筋力の低下、認知機能の低下などの心身の影響に伴う虚弱状態を言います。

日頃から、介護予防を心がけ、要介護状態にならないようにすることが大切です。

#### 口腔ケアとオーラルフレイル予防

- ・かかりつけ歯科医での定期的な健診
- ・専門機関等による講演等への参加
- ・訪問看護や訪問介護との連携

#### 栄養を学び、適切な栄養を摂取

- ・栄養に関する講習への参加
- ・介護予防教室参加
- ・訪問看護や訪問介護との連携

#### 積極的な社会参加・筋力維持と介護予防

- ・東大和元気ゆうゆう体操への参加
- ・サロン活動やボランティアへの参加

### ●必要となる医療・介護サービス





## 6 自宅での療養や看取りを希望した場合

自宅での療養や看取りを希望する場合について、市内で活躍されている専門職の方々に、お話を伺いました。在宅療養を検討する上での疑問の解決にお役立てください。また、市内の医療機関や介護事業所を掲載していますのでご参考にしてください。※専門職の方々の肩書は令和2年時点のものです。

Q

かかりつけ医の往診や訪問診療を受けたいと希望する時はどうしたらいいのでしょうか。

A

かかりつけ医は、医療や介護に関して相談できる医師です。東大和市医師会は、「かかりつけ医の往診・訪問診療について」として往診や訪問診療を行う医療機関を公表しております。公表している情報にご不明な点がありましたら、市役所や高齢者ほっと支援センターにご相談ください。



【医師】

公益社団法人東大和市医師会  
理事 佐藤長人氏

Q

一人暮らしの高齢者や老老介護でも、自宅で最期まで過ごすことは可能でしょうか。

A

東大和市では、地域包括ケアシステムの実現に向けて、在宅医療介護連携推進部会を立ち上げ、「人生会議」をテーマにした多職種連携研修会を開催しております。地域で連携して患者様の意思を尊重した意思決定を行いますので、多くの場合、自宅で最期まで過ごせると思います。孤立死・孤独死ゼロを目指しております。

Q

病状説明時、患者やその家族に対して、どのような配慮をしていますか。

A

病状の深刻度（重症度）によって、配慮する内容が異なります。高血圧や糖尿病等の生活習慣病の説明であれば、まずは根拠に基づいた治療の選択肢を説明します。

しかし、がん末期等生きる時間が限られている場合は、自己決定権を尊重したインフォームドコンセントを行います。

本人が尊厳ある生き方を実現できるように、医療関係者も家族や周囲の関係者と一緒に「人生会議」を行うべきだと思います。

### 「インフォームドコンセント」とは？

医師から治療内容などについてよく説明を受け、十分に理解した上で、自らの自由意思に基づいて医療従事者と治療方針において合意することです。



【ケアマネジャー】  
東大和市指定居宅介護支援事業者  
連絡会ケアマネットやまと  
代表幹事 伊藤仁氏

Q

ケアマネジャーの仕事内容を教えてください。

A

ご利用者の意向に沿って、自宅で自立した生活が続けられるように、介護計画（ケアプラン）を作成します。そのケアプランをもとに、デイサービスや訪問看護等の介護保険サービスの提案、調整を行います。

Q

他の専門職と連携するために心がけていることを教えてください。

A

それぞれの専門職の役割や立場を尊重し、皆が同じ目標に向かって支援していけるようなプラン作成を心がけています。東大和市は多職種が集まる研修や勉強会等も多いので、「顔の見える」良好な関係ができています。

Q

普段、利用者と接する際に心がけていることはなんですか。

A

偏見や先入観なく、公正中立な立場で冷静な対応を心がけています。また、認知症の症状がみられる方も多いので、表情や声色等、非言語的な部分も意識するようにしています。

Q

これまでの経験で忘れられないエピソードを教えてください。

A

認知症の母親を娘さんが一人で介護していたケースで、ショートステイ等の介護保険サービスを調整しました。訪問した際に娘さんから、「早く利用すれば良かった。やっと母と笑って話ができる。」と言われたことは印象に残っています。

**Q**

訪問看護の仕事内容を教えてください。

**A**

心や体の病気、障害を持ちながら生活されている方たちを定期的に訪問します。全身状態の観察、傷や床ずれの手当、お風呂の介助、点滴や服薬の管理、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリ、ご家族への介護の助言や療養相談等も行います。また、緩和ケアに力を入れており、希望される方には最期の時までご自宅で過ごせるよう24時間、電話で連絡が取れ、必要な時には緊急訪問する体制で支援しています。



【看護師】

東大和市訪問看護事業者連絡会  
代表幹事 篠原かおる氏

**Q**

他の専門職と連携するために心がけていることを教えてください。

**A**

医師、ケアマネジャー、薬剤師、ヘルパー、デイスタッフ、訪問入浴スタッフ等、様々な方たちと連携します。それぞれの専門性を理解し、上下ではなく横並びの連携ができるよう意識しています。より良い連携が取れるよう、コミュニケーションを大切にしています。

**Q**

普段、利用者と接する際に心がけていることはなんですか。

**A**

利用者さんやご家族には、それぞれの人生の歴史があります。これまで大切にされてきた思いや価値観をしっかり受け止めることから訪問看護は始まります。そして、利用者さんやご家族が選択された治療方法や療養方法を支援する姿勢を常に持ち続けます。また、「看護師が来ると安心」と言っただけのような笑顔で接することと、専門家としての技術や知識を高めることは常に心がけています。

**Q**

これまでの経験で忘れられないエピソードを教えてください。

**A**

認知症が進行した80歳代の女性のケースです。1年以上お風呂に入ることを拒否してご家族が困って訪問看護が始まりました。最初は足の爪切りや足浴等をしながらご本人と信頼関係を作ることから始め、3週目で入浴できました。たっぷりのお湯につかりながら「極楽、極楽」とおっしゃった時の笑顔は今でも忘れることができません。

## 東大和市のかかりつけ医(往診・訪問診療)

かかりつけ医とは、医療や介護に関してなんでも相談でき、最新の医療情報をよく知り、必要なときには専門医を紹介できる、身近で頼りになる医師です。

○往診とは、状態が悪化した時のみ医師が自宅に訪問して病状を診ること

○訪問診療とは、1週間ないし2週間に1回の割合で定期的、かつ計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談や指導等を行うこと

●ケースによりご相談させていただきますので、事前に各医療機関へお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話	往診	訪問診療
アイエスクリニック	奈良橋 6-885-14	042(563)1881	○	○
浅香医院	湖畔 1-1043-39	042(563)4397	○	○
有村クリニック	南街 4-10-6	042(590)0377	○	○
石山内科・ペインクリニック	南街 1-39-9	042(563)1027	○※	○※
今井医院	南街 5-36-8	042(561)3753	○	○
内野医院	蔵敷 1-429	042(561)3009	○	○
おさか内科・整形外科	上北台 1-2-14 上北台メディカルビル 2・3階	042(567)8250	○	○
高橋医院	立野 2-3-17	042(565)7001	○	○
たけもとクリニック	清水 6-1257-3	042(843)7157	○	
南街診療所	南街 5-30-7	042(561)3321	○※	
野口医院	芋窪 3-1629	042(561)3010	○	○
東大和ホームケアクリニック(訪問診療専門)	南街 2-49-3	042(562)5738	○	○
平塚耳鼻咽喉科医院	南街 5-73-1	042(561)0359	○	
山手クリニック	清原 1-1 北 16 店舗	042(561)1866	○	○

※かかりつけの方のみ

(令和3年8月更新)

## 東大和市のかかりつけ歯科医(訪問診療)

かかりつけ歯科医とは、虫歯、歯槽膿漏、入れ歯などのトラブルを歯科衛生士とともに治療を行い、口腔ケアの正しい方法を教えます。また、口から食べることについてのご相談を受け、ご本人だけでなく家族や支援者に具体的な支援や提案をします。

●ケースによりご相談させていただきますので、事前に下記までお問い合わせください。

▷問合せ先 東大和市歯科医師会事務所

▷電 話 042 (564) 8750

▷受 付 月曜日～金曜日 午前10時～午後4時

歯科医療機関名	住 所	訪問診療
あまり歯科	中央 4-1027-7	○
あらとのクリニック歯科	向原 2-1039-13	○
今井歯科	南街 5-53-1	○
いちょう通り歯科	南街 3-37-9	○
大川歯科医院	中央 1-1131-21	○
小川歯科	南街 4-13-22 糟谷ビル 1 階	○
片山歯科医院	南街 5-97-12 メゾン東大和 1 階	○
黒米歯科医院	南街 5-95-5	○
小池歯科医院	南街 4-1-1 根岸南ビル 2 階	○
古瀬歯科医院	清水 3-799-9 ラ・ヴィオール 1 階	○
さかえ歯科クリニック	南街 5-7-8 栄ビル	○
ソラハレ歯科・矯正歯科	桜が丘 3-44-32 コーシャハイム玉川 上水 1-1	○
原デンタルクリニック	中央 3-854-1	○
松本デンタルオフィス	清原 4-10-27 M-one ビル 2F	○
清原歯科医院	清原 2-1258-14 東大和ビル 1 階	○

## 東大和市のかかりつけ薬局（訪問対応）

かかりつけ薬剤師（薬局）は、かかりつけ医とお薬に関する悩みや不安を解決いたします。また、薬局へ行くのが難しい方には、かかりつけ医と相談し、医療保険と介護保険を利用して、薬剤師が療養生活をしているお住まいへ訪問させていただきます。

- ケースによりご相談させていただきますので、事前に各薬局へお問い合わせください。

保 険 薬 局 名	住 所	電 話	訪 問 対 応
アイン薬局東大和店	上北台 3-446-1	042(843)8220	○
アイン薬局向原店	向原 2-1-19	042(843)8548	○
あすなろ調剤薬局	上北台 3-344-3	042(567)8693	○
あんず薬局	南街 1-27-8 南街イトウビル 1 階	042(516)8480	○
ウェルシア薬局東大和立野店	立野 3-1149-2	042(590)3877	○
ウェルパーク薬局東大和南街店	南街 2-3-5	042(567)3188	○
エース薬局	上北台 1-2-14 上北台メディカルビル 1 階	042(590)5821	○
小倉薬局	清水 2-809-37	042(565)8990	○
共創未来 東大和薬局	南街 1-13-6	042(590)7781	○
クオール薬局上北台店	立野 2-3-15	042(590)3789	○
クオール薬局東大和店	奈良橋 6-883-1	042(516)1389	○
こぐま薬局東大和店	南街 5-97-9 ドミナント東大和 B1 階	042(564)0555	○
小林薬局	清原 1-1200-13	042(590)0384	○
湖畔薬局	湖畔 1-1043-10	042(567)0997	○
清水調剤薬局	清水 6-1182-2	042(565)0798	

次ページへ続く

保 険 薬 局 名	住 所	電 話	訪 問 対 応
清水薬局	南街 5-1-13	042(561)3048	
しんわ薬局桜が丘店	桜が丘 2-204-3	042(569)8293	○
ぞうしき薬局	蔵敷 1-431	042(590)2411	○
田口調剤薬局	南街 5-69-10	042(562)6065	○
竹下薬局	芋窪 4-1548-8	042(562)6323	○
多摩湖薬局	清水 3-800-1 レベルエイト 102	042(567)1186	
中央南薬局	南街 1-18-6	042(565)1470	○
中央薬局	南街 1-12-25	042(516)8049	○
調剤薬局ナンガイ	南街 6-1-1 ミナミマンション 1 階	042(563)8711	○
日本堂薬局南街店	南街 5-99-55	042(564)8009	○
はる薬局東大和	南街 4-10-11	042(843)6066	○
ファーマック薬局南街店	南街 5-96-1 レイズテラス 1 階	042(843)6917	○
ふたば薬局	芋窪 3-1631-3	042(562)4641	○
マイ薬局	中央 4-1039-26	042(562)7676	○
マロン薬局東大和店	清水 6-1257-3	042(569)6543	○
ミヤモト薬局	南街 1-31-7	042(564)2739	
薬局アンドレ	向原 6-1201-17 東大和メディカル 1 階	042(563)3808	○
龍生堂薬局桜が丘店	桜が丘 3-44-17-5-101	042(566)2588	○
龍生堂薬局村山店	上北台 2-916-6	042(843)8255	○

## 東大和市内の居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

居宅介護支援事業所のケアマネジャーは、介護が必要な要介護認定を受けた方の最適なケアプラン（介護サービス計画）を立て、ご本人やそのご家族と話し合い、より良いサービスとなるように関わる医療・福祉・保健事業所との連絡調整を行います。

※高齢者ほっと支援センターは、お住まいの地区によって担当が決まっています。  
詳しくは、18 ページをご覧ください。

	事業所名	住所	電話
要 支 援	高齢者ほっと支援センター いもくぼ	芋窪 3-1611-1 (在宅サービスセンター向台内)	042 (563) 8777
	高齢者ほっと支援センター きよはら	清原 1-1 34号棟 1階 (在宅サービスセンターきよは ら内)	042 (590) 1138 042 (590) 1183
	高齢者ほっと支援センター なんがい	南街 2-49-3 (在宅サポートセンター内)	042 (566) 8133
	高齢者ほっと支援センター しみず	清水 2-838-1	042 (843) 6635

	事業所名	住所	電話
要 介 護	ケアプランニング向台	芋窪 3-1611-1	042 (563) 8776
	風の樹居宅介護支援事業所	蔵敷 3-873-1	042 (561) 3899
	ケアサポートあすなる	奈良橋 5-812-1	042 (590) 7220
	ケアマネジメントセンター やまと苑	狭山 2-1264-5	042 (563) 8162
	けやき	狭山 4-1400-1 シティハイムイルミナ 202	042 (843) 9396
	ケアセンター藍	清水 6-1192-1-202	042 (511) 8655
	訪問看護ステーション桜街道	上北台 3-429-2	042 (564) 2214
	ケアマネジメントセンター さくら苑	桜が丘 2-122-4	042 (567) 3919

次ページへ続く



	事業所名	住所	電話
要 介 護	イーライフ	立野 3-576-3 立野尾又ビル 205号	042 (562) 0324
	東大和社協ケアマネジメントセンター	中央 3-912-3	042 (564) 0054
	東大和病院ケアサポート	南街 2-49-3	042 (567) 8308
	ニチイケアセンター東大和	南街 5-44-7 シャリオ 1階	042 (590) 2151
	イコールケアマネセンター	仲原 1-6-2	042 (567) 8215
	ケアマネジメントセンター・赤い糸	仲原 3-14-13	042 (843) 5903

## 東大和市内の訪問看護事業所

訪問看護は、主治医の指示により、新生児から高齢者まで、療養生活をしているお住まいへ看護師が訪問し、医療処置や病状の悪化予防・回復に向けて、看護サービスを提供します。

事業所名	住所	電話	24時間 対応	看取り 看護
訪問看護ステーション・青い空	仲原 3-14-13	042 (590) 1905	○	○
ケアーズ立川高松訪問看護リハビリステーション東大和サテライト	立野 4-505-6 ヴァーダー D102	042 (516) 8522	○	○
すまいる訪問看護ステーション	立野 1-18-11 リライズ東大和 101	042 (516) 8616	○	○
訪問看護ステーションはればれ	中央 4-922-11 トップヒルズ 101	042 (843) 9810	○	○
東大和訪問看護ステーション	南街 2-49-3 在宅サポートセンター 3階	042 (567) 4134	○	○
訪問看護ステーション心	新堀 1-1420-1 コーポあずみの 306	042 (843) 6888	○	○

## 東大和市内の訪問介護事業所（ホームヘルパー）

訪問介護とは、ホームヘルパーが居宅に訪問し、調理、洗濯、掃除、買い物などの生活援助や食事介助、入浴介助、オムツ交換などの身体介護を行います。

デイサービスの送り出し介助や通院を目的とした乗降介助なども行います。

※生活援助は利用者本人や家族の対応が困難な場合のみ利用できます。

事業所名	住所	電話	要支援対応	要介護対応	自費対応
ヘルパーステーション向台	芋窪 3-1611-1	042 (563) 8775	○	○	○
ヘルパーステーションあすなろ	奈良橋 5-812-1	042 (590) 7330	○	○	○
おひさまヘルパーステーション	新堀 3-11-7 コーポ三寿々 101	042 (561) 3006	○	○	○
ホームヘルパーステーションやまと苑	狭山 2-1264-5	042 (563) 8162	○	○	○
ケアセンター藍	清水 6-1192-1-202	042 (511) 8655	○	○	○
アースサポート東大和	上北台 2-892-4	042 (562) 7500	○	○	○
訪問看護ステーション桜街道	上北台 3-429-2	042 (564) 2214	○	○	○
スマイルケア・サービスステーションこころ	立野 1-12-33 東京アシストビル 2F	042 (566) 8866	○	○	○
ケアリッツ玉川上水	南街 5-97-15	042 (569) 8782		○	○
東大和社協ホームヘルパーステーション	中央 3-912-3	042 (564) 0038	○	○	○
ケアサポートきいぐみ	中央 4-1043-44 クレスト 201	042 (843) 6069		○	○
幹福社会東大和事業所	南街 1-22-6 シティコート南街 1F	042 (565) 3739		○	
東大和ヘルパーステーション	南街 2-49-3	042 (567) 8305	○	○	○

次ページへ続く

ニチイケアセンター 東大和	南街 5-44-7 シャリオ 1F	042 (590) 3210		○	
訪問看護本舗スマイル 東大和	南街 2-113-2 ラ・ルミエール武蔵 野 205	042 (843) 6090	○	○	○
イコールヘルパース テーション	仲原 1-6-2	042 (567) 8210	○	○	○
ホームヘルプ・桃色 珊瑚	仲原 3-14-16	042 (843) 5904	○	○	○
NPO 法人 ばくの会	向原 2-1043-17	042 (567) 5892	○	○	○

## 7 在宅療養に関する相談窓口

東大和市では、在宅療養に関する相談だけでなく、65歳以上の方のさまざまな相談に応じる総合相談窓口として、市内4か所に高齢者ほっと支援センターを設置しています。

高齢者ほっと支援センターでは、医療・福祉の専門職が連携して、相談者が住み慣れた地域でいつまでも生活できるように支援します。

**東大和市高齢者ほっと支援センターマップ**

**高齢者ほっと支援センター  
いもくぼ**

☎ 042-563-8777  
Fax 042-590-3287

担当地区：  
芋窪・蔵敷・奈良橋・上北台・立野

所在地：  
芋窪3-1611-1  
(在宅サービスセンター向台内)

**令和4年10月新設**

**高齢者ほっと支援センター  
しみず**

☎ 042-843-6635  
Fax 042-843-6652

担当地区：  
多摩湖、湖畔、高木、狭山、清水、中央

所在地：  
清水2-838-1

**高齢者ほっと支援センター  
なんがい**

☎ 042-566-8133  
Fax 042-566-8134

担当地区：  
南街、桜が丘、向原3、6丁目

所在地：  
南街2-49-3  
(在宅サポートセンター内)

**高齢者ほっと支援センター  
きよはら**

☎ 042-590-1138  
590-1183  
Fax 042-590-1186

担当地区：  
仲原・清原・新堀・向原1、2、4、5丁目

所在地：  
清原1-1 34号棟1階  
(在宅サービスセンターきよはら内)

**相談受付時間**

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

※令和4年10月に4センター体制となったことにより、下記の地区は担当するセンターが変更となりました。  
【担当が変更となった地区】  
多摩湖、湖畔、高木、狭山、清水、中央、立野、上北台3丁目、向原3・6丁目

## 8 私の在宅療養チーム

ご自身の在宅療養を支える方の連絡先をまとめておきましょう。

一覧にしておくことで、ご自身だけでなく、普段一緒に生活していないご家族にとっても貴重な情報となります。

関係機関	名	称	担当者	連絡先
高齢者ほっと支援センター				
かかりつけ医				
かかりつけ歯科医				
かかりつけ薬剤師				
ケアマネジャー				
訪問看護				
訪問介護				
その他				

## 9 緊急時の対応

自宅で療養生活を送っていて、急に具合が悪くなったら、

- ① **かかりつけ医**や**訪問看護師等**に相談しましょう。
- ② 救急車を呼ぶかどうか迷ったら「**# 7119**」または「042 (521) 2323」に電話し、相談しましょう。
- ③ 緊急性が高いと判断したら「**1 1 9**」へ電話すること。

かかりつけ医や訪問看護師と連絡が取れずに、緊急入院する場合は、入院後なるべく早いうちに、「いつ」「どのような状態で」入院したのかを、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーに連絡を入れましょう。

# 私の在宅療養ハンドブック

～住み慣れた東大和市で暮らし続けるために～

令和4年11月改訂

発行／東大和市

編集／東大和市健幸いきいき部地域包括ケア推進課

東大和市地域包括ケア推進会議（在宅医療介護連携推進部会）

〒207-8585 東京都東大和市中心 3-930

TEL (042) 563-2111

FAX (042) 563-5930

