

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	2
3	在宅療養を始めるまでの流れ	3
4	在宅療養のメリット・デメリット	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	10
	東大和市のかかりつけ医	16
	東大和市のかかりつけ歯科医	17
	東大和市のかかりつけ薬局	18
	東大和市内の居宅介護支援事業所	20
	東大和市内の訪問看護事業所	21
	東大和市内の訪問介護事業所	22
	東大和市内の小規模多機能型居宅介護事業所	24
	東大和市内の看護小規模多機能型居宅介護事業所	24
7	在宅療養に関する相談窓口	25
8	「人生会議」について考えてみませんか？	26
9	緊急時の対応	27

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、積極的な治療を受けるより、自分らしく暮ら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。

2 在宅療養をささえる主な人々



【ケアマネジャー】
介護サービスや地域の
社会資源をつなぐ



【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】
お口のことは何でも
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
ケアを支援する



【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



【訪問介護員（ホームヘルパー）】
入浴、家事、排せつなどの
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 在宅療養を始めるまでの流れ

入院している場合



今後の療養について相談する

相談先の例

- ◆ 主治医・病棟看護師、ソーシャルワーカー
- ◆ 病院の相談室
- ◆ 【介護サービスを利用していた方】担当ケアマネジャー、高齢者ほっと支援センター など

在宅療養に向けて準備する

準備することの例

- ◆ 退院後の生活について、家族や病院のスタッフ、ほっと支援センター職員などとの話し合い
- ◆ 介護保険の申請（新規または区分変更）
- ◆ 住環境の確認・整備 など

退院・在宅療養へ

住み慣れた我が家へ！
おかえりなさい！

病院を退院して在宅療養を始めるケース

A 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。

入院していない場合（自宅からの通院が難しくなってきたら）

在宅療養について相談する

まずはかかりつけの先生
とよく相談しましょう

相談先の例

- ◆ かかりつけ医
 - ◆ 高齢者ほっと支援センター
 - ◆ 担当ケアマネジャー
- など



どこに相談したらいいか迷ったときは、お気軽に高齢者ほっと支援センターに相談してください(25ページ参照)

在宅療養に向けて準備する

準備することの例

- ◆ 住環境の整備
 - ◆ 介護保険の申請（新規または区分変更）
- など

在宅療養へ

心配しないで！チームで支援します！

ご自宅で最期まで暮らしたケース

B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思っている。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。

4 在宅療養のメリット・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。

メリット

在宅療養の メリットと デメリット

- 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 ご家庭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、一度選択した療養場所でも、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往診や訪問診療

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、主治医やお住まいの地域を担当する「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。

●必要となる医療・介護サービス

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

認知症ガイドブック

市のホームページに掲載
しています。





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に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。

●必要となる医療・介護サービス

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

健幸いきいきガイドブック

市のホームページに掲載
しています。



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6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
副会長 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。



【歯科医師】
一般社団法人
東京都東大和市歯科医師会
会長 今井恒夫氏

Q

訪問歯科医の仕事内容を教えてください。

A

虫歯の治療、歯周病の治療もちろんしますが、義歯（入れ歯）の治療が中心になっています。また、食べにくい・飲みにくいなど、「口から食べること」に対する食支援にも対応しています。

Q

かかりつけ歯科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

かかりつけの歯科医院に直接ご相談ください。ただし、訪問診療を行っていない歯科医院もありますので、その際は東大和市歯科医師会（042-564-8750）にご相談ください。

Q

普段、患者と接する際に心がけていることはなんですか。

A

患者さん本人はもちろんですが、訪問診療の場合、家族を中心とした介護をしている立場の方々のごことも考えなければいけないと思っています。

また、訪問診療はチームワークが大切だと考えておりますので、本人、ご家族の生活スタイルなども考え診療にあたっています。

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

患者さんのお母様で、余命2週間位と宣告された方がいらっしゃいました。総義歯だったのですが最期においしいものを食べさせてあげたいというご家族の望みから訪問診療に行くことになりました。口腔内に潰瘍があったため、義歯の調整をして口から食べられるようになりました。その後、体調が回復し、2年後に亡くなりました。

「口からものを食べる」という当たり前の行為が、ここまで人の身体に影響するのだということを痛感した経験です。

Q

訪問薬剤師の仕事内容を教えてください。

A

訪問薬剤師は、患者さんの自宅や施設を訪問して、薬に関する専門的な仕事を行う薬剤師です。

薬の副作用が疑われる場合や、きちんと飲んでいないなど何らかの問題があった場合は、医師に連絡をして処方中止や変更、飲みやすい剤形へ変更、日数調製、一包化（錠剤やカプセルを一回分ずつにパックすること）などを提案し指示を頂くことも重要な仕事です。



【薬剤師】
一般社団法人
東大和市薬剤師会
会長 松岡寛氏

Q

普段、患者と接する際に心がけていることはなんですか。

A

この薬剤師さんになら何でも相談できるとか、安心して飲めると思ってもらえるよう、患者さんやご家族、介護者との信頼関係の構築を心掛けています。薬の説明も専門用語などはなるべく使わず、わかりやすい表現となるよう心掛けています。

Q

他の職種と連携するために心掛けていることを教えてください。

A

まずは顔の見える関係作りと、相手の専門性を尊重し協力し合う姿勢、そして柔軟な対応をすることが重要だと思います。ルールだからできませんではなく、必要に応じて役割を調整することで、チーム全体の効率を高めることができ、結果として患者さんにより良い医療サービスが提供できることになると思います。

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

在宅訪問を始めたばかりの頃、がん末期の30代女性に癌性疼痛のため持続注入のモルヒネ注が処方されました。当時、注射の処方箋を受けている薬局は全国的にも珍しく、私も麻薬の注射処方箋を受けるのは初めてだったため、薬剤や持続注入器材の手配から麻薬の調製、注入器へのセットなど全て手探り状態でしたが、何とか調製してお届けすることができました。ご家族からは「この注射がなければ家に帰ることができなかった。最後に家に帰れて良かった。」と感謝されたことが今でも記憶に残っています。



【ケアマネジャー】

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

他の職種と連携するために心掛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掛けています。

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と感じます。

Q

普段、利用者と接する際に心掛けていることを教えてください。

A

偏見や先入観なく、公正中立な立場で冷静な対応を心掛けています。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、障害を持ちながらご自宅や施設で生活されている利用者さんを定期的に訪問したり、緊急時の対応をしたりします。全身状態の観察、傷の処置、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など、自宅に居ながら病院と同じケアが受けられます。

最期の時まで住み慣れた自宅で過ごせるよう、24 時間電話で連絡が取れ、必要な時には訪問する体制で支援しています。



【訪問看護師】

Q

他の職種と連携するために心掛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、デイサービススタッフ、訪問入浴スタッフ、福祉用具スタッフなど、利用者さんがご自宅で生活し続けるために必要な様々な職種と連携します。

情報共有、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掛けていることを教えてください。

A

「私が自分の家族にしてあげたい看護をしたい。」そんな想いで看護師、リハビリスタッフともご自宅に伺わせていただいています。

看護師、リハビリスタッフが来ることを楽しみにしてもらえよう、安心感を持っていただける知識と、何より笑顔で接することを心掛けています。

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

他の訪問看護ステーション、ヘルパー、ケアマネジャー、家族の方と協力し、ALSの利用者さんの「どうしても最期まで自宅で過ごしたい」という希望を叶えてあげられたときに、訪問看護師になって良かったと思いました。



【訪問介護員
(ホームヘルパー)】

Q

訪問介護員（ホームヘルパー）の仕事を教えてください。

A

ホームヘルパーの仕事内容は、利用者さんの自宅を訪問して日常生活をサポートすることです。

排せつ・入浴・食事の介助などの身体介護、掃除・洗濯・調理・買物代行などの生活援助の他、通院介助等を行います。

Q

他の職種と連携するために心掛けていることを教えてください。

A

利用者さんのニーズや身体状況は日々変化するため、必要に応じて情報共有を行います。

専門職の連携を円滑にするためお互いの意見を尊重しつつ、ホームヘルパーの視点を大切にしながら協力し合う姿勢が大切であると心掛けています。

Q

普段、利用者と接する際に心掛けていることを教えてください。

A

利用者さんとの信頼関係を構築し、安心してサービスを利用していただけよう適切な言葉遣いや態度を心掛けています。

また、利用者さんのこれまでの人生のあゆみを尊重しながらサポートすることも大切なことです。

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

約2年間、入浴を拒んでいた方がこちらからの働きかけで信頼関係を構築し、手浴から始まり清拭、そして入浴ができた際に「あ～幸せ」とおっしゃった瞬間の表情が忘れられません。

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階	042(567)8250	○※	○
こころのクリニック桜が丘	桜が丘 2-142-1 LICOPA 東大和テラス棟 2階	042(843)8011	○※	○※
たけもとクリニック	清水 6-1257-3	042(843)7157	○※	
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	○ <small>訪問中の方のみ</small>	○
プライムファミリー クリニック東大和	新堀 3-11-13 1階B	050(1741)8000	○※	○※

※ケースにより可能

（令和7年11月確認）

東大和市のかかりつけ歯科医（訪問診療対応）

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
あまり歯科	中央 4-1027-7
いちょう通り歯科	南街 3-37-9
今井歯科	南街 5-53-1
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
かみきたデンタルクリニック	立野 1-10-8
清原歯科医院	清原 2-1258-14 東大和ビル 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

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、事前に各薬局までお問い合わせください。

保 険 薬 局 名	住 所	電 話
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
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
湖畔薬局	湖畔 1-1043-10	042 (567)0997
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
たから薬局 東大和店	南街 1-8-1 エステート II 101	042(843)9270
田口調剤薬局	南街 5-69-10	042(562)6065

次ページへ続く

保 険 薬 局 名	住 所	電 話
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
東大和鈴薬局	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
まい薬局	中央 3-922-1	042(562)7676
マロン薬局 東大和店	清水 6-1257-3	042(569)6543
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(564)2691

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・保険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、お住いの地区によって担当が決まっています。詳しくは25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
	イコール東大和ケアマネ センター ※	仲原 1-6-2	042(567)8215

※利用される介護サービス等により対応できない場合があります。

	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
	りひとケアプランセンター	芋窪 4-1494-1 第2菅沼コーポ 201	042(843)6123
	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

次ページへ続く

	事業所名	住所	電話
要 介 護	東京海上日動みずたま介護 ステーション東大和ケアプラン センター	南街 3-51-5 ゆうがおビル 2 階 B 号室	042(843)9285
	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
	イコール東大和ケアマネ 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
	ふろうれんケアプラン センター	向原 3-2-21-301	042(843)9767
	たんぼぼケアマネジメント センター	蔵敷 2-510-43	070(3392)1367
	ビッグライフケアプランセン ター東大和	清原 1-1213-7 東大和リビングテラス内	042(843)6366
	イーライフ	立野 3-576-3 立野尾又ビル 205 号	042(562)0324
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	

東大和市内の訪問看護事業所（24 時間対応・看取り看護）

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
訪問看護ステーション・青い空	仲原 3-14-13	042(590)1905

次ページへ続く

事業所名	住所	電話
訪問看護リハビリステーション ナーシングケア立川高松 東大和サテライト	上北台 3-344-5 尾又ビル 103	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 東大和支所	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
あるもに訪問看護リハビリ ステーション東大和事業所	清水 6-1174-1 メイプルオーニシ 201	042(843)9533
ビックライフ訪問看護ステーション 東大和	清原 1-1213-7	042(843)6366

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、訪問介護員（ホームヘルパー）が居宅に訪問し、調理、選択、掃除、買い物などの生活援助や食事介助、入浴介助、おむつ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
ヘルパーステーション 向台	芋窪 3-1611-1	042(563)8775	○	○
りひとヘルパー ステーション	芋窪 4-1494-1 第2菅沼コーポ 201	042(843)5564	○	○
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	○	○

次ページへ続く

事業所名	住所	電話	要支援 対応	要介護 対応
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	○	○
東京海上日動みずたま 介護ステーション東大和	南街 3-51-5 ゆうがおビル 2階 B号室	042(843)9285	○	○
訪問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	○	○
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		○
訪問介護本舗スマイル 東大和	南街 2-113-2 ラ・ル ミエール武蔵野 205	042(843)6090	○	○
イコール東大和ヘルパー ステーション	仲原 1-6-2	042(567)8210	○	○
NPO 法人 ばくの会	向原 2-1043-17	042(567)5892	○	○
ナイスケア東大和事業所	南街 2-109-5	042(843)5407	○	○

東大和市内の小規模多機能型居宅介護事業所(複合型サービス)

小規模多機能型居宅介護とは、要支援・要介護認定を受けた方が住み慣れた地域や自宅で生活を続けられるよう支援するため、「通所介護」「訪問介護」「宿泊」のサービスを柔軟に組み合わせたサービスです。

「通所介護」で慣れた職員及び施設で「宿泊」や「訪問介護」に対応することができる点などが特徴です。

- 施設により利用対象者及び提供サービスが異なりますので、詳細は各施設までお問い合わせください。

事業所名	住所	電話
多機能ケアステーション風の樹	中央 1-13-8	042(561)5011

東大和市内の看護小規模多機能型居宅介護事業所(複合型サービス)

看護小規模多機能型居宅介護とは、要介護認定を受けた方が住み慣れた地域や自宅で生活を続けられるよう支援するため、「通所介護」「訪問介護」「宿泊」に加えて、「訪問看護」のサービスを柔軟に組み合わせたサービスです。

退院直後で状態が安定しない方など、医療的ニーズが高い方の在宅療養支援に対応することができる点などが特徴です。

※ 当該サービスは、要支援1・2の方は利用できません。

- 施設により利用対象者及び提供サービスが異なりますので、詳細は各施設までお問い合わせください。

事業所名	住所	電話
マリーゴールド	仲原 3-13-24	042(843)7782

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：
茅窪・蔵敷・奈良橋・上北台・立野

所在地：
茅窪3-1611-1
(在宅サービスセンター向台内)

**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～土曜日
午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)



認知症ガイドブック

認知症について正しく理解を深め、家族や大切な人、そして自分自身のためにも、認知症について考えるきっかけや、サービス・相談機関の把握をするために「認知症ガイドブック」をご活用ください。

8 「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」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（You Tube）で配信しています（右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。



健幸いきいきガイドブック

いつまでも健康で毎日を楽しく幸せな気持ちで過ごしたい。そんな“健幸”に暮らしていくための情報をまとめたガイドブックです。運動やおしゃべりがしたいなど、あなたの「やりたい」を見つけてください。

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「**119**」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8年1月改訂

発行／東大和市

編集／東大和市健福祉部介護保険課

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

