

住み慣れた洞爺湖町で
暮らし続けるために
知っておきたい
20 のこと



Q

訪問診療とはどのような診療ですか？

また、どのような方が診療を受けられますか？

A

訪問診療とは、病気や障害があっても住み慣れた家で過ごしたいという方が、**ご自宅に居ながら医療を受けることができる仕組み**です。

病態に応じた訪問診療計画に基づき、医師が自宅を定期的に訪問し、診察、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行い、緊急時には医師が24時間365日責任を持って対応します。また、担当ケアマネジャーと連携を図り、患者さんの病態にあわせた訪問診療計画を作成します。

訪問診療の対象となる患者さんは、身体の病気、老衰（高齢による身体状況の悪化）、認知症などの精神疾患のために、一人での通院が困難である方で、医師が訪問診療を必要と判断した方が対象となります。



ひじり在宅クリニック



回答者：ひじり在宅クリニック 事務長 大久保正人（☎76-4838）

Q

自宅で看取りたい（最期は自宅で迎えたい）けれど、どうしていいかわからないし、不安があります。

家族に迷惑かけたくない思いもあります…。

A

自宅で最期を迎えたいと思っている国民は7割です。

今は、入院するとコロナの影響でなかなか面会できなくなっているのが現状です。

1. 身近な人たちと思いや今後について話し合い、記録していきましょう。
2. **在宅で過ごすための制度を地域包括支援センターや病院の医療相談室に相談しましょう。**医療・介護、自宅の整備や介護保険の仕組みを説明してくれます。病院と在宅医の連携もとれているので、入院対応も可能です。
3. **がんだけでなく、老衰やどんな病気でも自宅で過ごすことができます。**独居の方や苦痛を伴っている方は、かかりつけ医や看護師、ケアマネジャーにご相談してください。
4. がんで痛みが強かったり、呼吸が苦しいなどの症状がある場合、自宅でも鎮痛・鎮静を行うことができます。鎮痛剤から医療用麻薬で症状を調整します。麻薬は悪いイメージがありますが、痛みや苦しさがある方には中毒症状が出ないことがわかっています。
5. 自宅は病院では病室に例え、道路は廊下、電話はナースコールです。訪問看護は24時間利用でき、いつでも不安や苦痛に対応していきます。

回答者：洞爺協会病院 看護師 大杉直美（☎74-2555）

Q

要介護3、脳梗塞後遺症で右麻痺がある夫を妻の私が介護しています。

週に2回デイサービスを利用しています。夜間は尿器を使用し排泄介助が3～5回あり、汚すことがあるため介助しています。自分も不眠や疲労感と体調不良で気持ちが休まる日がありません。どうしたらいいでしょうか？

A

担当のケアマネジャーへ相談してください。

毎日の介護は大変なことと思います。

介護する方は気分転換や休息が必要です。介護負担の軽減目的で病院や施設でレスパイト入院を受けているところがありますので、希望時は担当のケアマネジャーと相談してご利用してください。



回答者：洞爺協会病院入退院支援室 看護師 荒川浩子（☎74-2775）

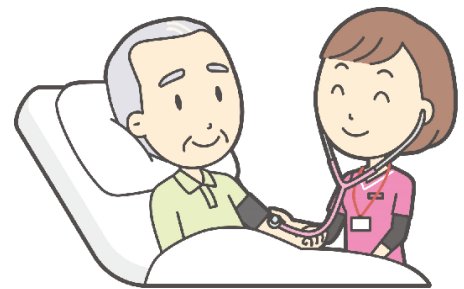
Q

訪問看護ステーションはどんな人が利用できるのですか？

A

町内には、医療保険と介護保険を使って利用できる訪問看護ステーションがあり、様々な理由で利用されています。

- ①自宅で酸素吸入をしている
- ②傷ができたけど自身で処置できない
- ③点滴の管理が必要
- ④癌や進行性の病気
- ⑤お薬の管理が難しい
- ⑥療養生活に不安がある
- ⑦認知症の影響で生活が難しくなっている
- ⑧家族での介護が不安 などなど。



また、訪問看護ステーションには**リハビリスタッフが勤務**しているところがあります。そのようなステーションでは、「転びやすくなった」「段差をこえられない」「寝起きが大変になった」など体がうまく動かなくなっている方や、食べ物をうまく飲み込めないなどリハビリが必要な方も対象となります。

実際に利用するには主治医の指示が必要になり、その方に合わせた利用方法の確認が必要になります。利用を希望される方はお問い合わせ下さい。

回答者：訪問看護ステーションコスモス 理学療法士 渡邊 幸恵（☎76-1011）

Q

最近、うまく噛めていない気がします。見た目にも、口元が痩せてしまったようにも見えます。どうしたらいいのでしょうか？

A

入れ歯を使っている方で、作製してから年月が経っている場合は、入れ歯が合っていないかもしれません。

合っていない入れ歯を使っていると、おくちの周りの筋肉(咀嚼筋:しゃくきんなど、噛むために大事な筋肉)を上手く使えていない可能性があります。

また、入れ歯を使っていない方、入れ歯が必要なケースであっても作製していない方、過去に作ってもすぐ使用しなくなってしまった方も同様に、**おくちの周りの筋肉が衰えている可能性**もあります。

心配な方は、かかりつけ歯科、あるいは近くの歯科医院で相談してください。



回答者:伊藤歯科医院 歯科医 伊藤大輔(☎76-4809)

Q

歯科に通院したいけれど、認知症があり通院が心配です。また、おくちのケアができず困っています。

A

認知症の方は、歯みがき等のおくちのケアが、自分でできなくなることがあります。

また、食事に時間がかかるようになり、噛む・飲み込む等できなくなる『摂食嚥下障害』になっていることもあります。

歯科医院でも**訪問歯科診療**を行っています。かかりつけ歯科医院に訪問歯科診療対応か相談してみてもいいでしょうか。

訪問歯科診療は、入れ歯の作製や調整・修理、簡単な歯の治療の他、おくちのケア、口腔機能訓練だけでも受けることができます。

かかりつけ歯科医院がない場合は、地域包括支援センターにご相談ください。



回答者:伊藤歯科医院 歯科衛生士 伊藤百香(☎76-4809)

Q

あっちこっちの病院にかかっています。薬が沢山あって心配です。何に効く薬かわからないものがあります。

A

お薬手帳は持っていますか？ 病院ごとに作るのではなく 1冊にまとめておきましょう。

そして病院ごとに薬をもらわず信頼できる**かかりつけ薬剤師**を作り、一カ所からくすりをもらうようにしましょう。**かかりつけ薬剤師**はあなたのすべての薬を一元的に管理し重複してる薬や飲み合わせに問題のある薬をきちんと調べてくれます。

また希望があれば主治医と相談し一回分ずつ袋詰めすることもできます。もらってる薬が6種類以上あると、副作用を起こす割合が増えるというデータがあります。気になる症状があっても勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。

薬が多いからといって必ず減らすべきということではありません。薬によっては急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出る場合があります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



回答者:みうら薬局 薬剤師 三浦潤介(☎74-3333)

Q

薬の飲み忘れが多くて薬が余っています。
薬を飲み忘れないためにはどうしたらいいでしょうか？
あと、薬の期限はいつまでなのでしょう？

A

まず、薬を飲み忘れている時間帯はいつでしょうか？ 忘れて飲まないことが多いなら担当医に相談して、飲む回数を減らしてもらったり、1日1回でよい薬があることもあるので変更ができるかもしれません。

もちろん、担当医に相談しづらい時は薬剤師に相談してください。あなたの代わりに担当医と薬の飲む時間帯、飲む回数を話し合います。

残薬がある場合も担当医に掛け合って処方日数を調整します。

薬の期限はパッケージの錠剤は約2年、シロップは冷蔵庫で約1ヵ月、分包された粉薬と錠剤は約1~3ヵ月、開封した点眼薬は約1ヵ月が目安となります。保存状態、薬の種類にもよりますので基本は疾患が完治したら廃棄しましょう。



回答者:きりん調剤薬局 薬剤師 小名 宏(☎76-3350)

Q

最近「フレイル」という言葉を聞きますが、何の事でしょうか？
あと、気を付けなければならない事がありますか？

A

新型コロナの感染拡大の影響で、出掛ける事を控えたり友人や家族にすらも会えない日々が続いていますが、「フレイル」とは健常から要介護状態に移行する途中の段階の事を言います。

昨年からのこのコロナ禍の中で、動くことが少なくなる→社会的に交流する機会が減る→身体機能の低下(歩く速さの低下)→筋力・筋肉量が減る→疲れやすくなる→元気がわかなくなる等が続いた結果、

●体重が減る ●低栄養になる ●認知機能の低下・悪化の恐れ
●日常生活動作機能の低下 などの症状が起きることがあります。

【日頃の生活で注意しておく事】

◎朝昼晩しっかり三食食事をしましょう。

◎新聞や雑誌を読む時に声を出して読んでみてください。

文字を書く事や計算する事等、頭の体操もお勧めです。

◎直接会う事が難しければ家族や友人と電話ででも誰かと会話する機会を作りましょう。

◎感染防止対策をしっかりと短時間でも外に出る機会を作りましょう

冬来たりならば
春遠からじ。
元気で春を迎え
ましょう！



回答者:デイサービスセンターふる里の丘 所長 工藤一憲(☎ 76-1300)

Q

元気に過ごしていくために、どんな運動をすると良いですか？

A

特に病気や整形疾患のない方であれば、テレビで取り上げられる運動や、歩く時にいつもより歩幅を広く、少しだけ速度を上げることも有効です。

しかし、病気や症状(腰痛・膝痛など)・体の状況により、もしかしたら症状を悪化させてしまう恐れもあるため、その方にあった運動が必要です。主治医への相談やリハビリを受けている方はリハビリスタッフへ相談してみてください。また、洞爺湖町の事業で、

介護予防教室 げんきクラブ(集団)対象地域:虻田地区・温泉地区・洞爺地区
・月1回。運動と脳トレなどを行います。

運動特化型教室(個別)対象地域:虻田地区・温泉地区

・週1回(最大6ヶ月まで)。個別の目標に合わせた運動等を行います。
というのがあります。こちらはリハビリのスタッフが関わりながら、ストレッチや筋力トレーニングなどの運動とレクリエーションを運動が苦手な方も、皆さん和気 あいあいと楽しんでいます。興味がありましたら、地域包括支援センターまで相談して下さい。

回答者:洞爺協会病院 作業療法士 館山紋子(☎74-2555)

Q

高齢になり支援や介護が必要になってきましたが、わからないことが多くて不安です。どこに相談すればよいですか。また、どのようなサービスがありますか。

A

地域包括支援センターへご相談ください。介護サービスの紹介や介護保険の申請手続きを行います。介護に関すること以外にも様々な相談を受け付けており、専門職が助言や関係機関へつなぐなど総合的に支援します。相談は電話や面談のほか、ご自宅への訪問でも受付けています。

介護保険のサービスは、要介護認定を受け、支援や介護が必要と認定されたら利用ができます。ホームヘルパーやデイサービス、訪問看護・リハビリ、福祉用具のレンタル・購入などがあり、利用要件にあれば、手すりの設置などの住宅改修や病院送迎などのサービスを受けることができます。

介護保険外のサービスなどもありますので、詳しくはお問い合わせください。

《相談日時》月～金 8:45～17:30

《場 所》健康福祉センターさわやか内

※土・日曜、祝日は緊急時の電話相談のみ対応しています。

お一人で悩まずに
ご相談ください！



回答者：地域包括支援センター 社会福祉士 橋浦弥里（☎76-4822）

Q

冬の間だけ、息子の家で過ごそうかと思っています。違う町に行っても、自分にあったデイサービスは受けられるでしょうか？

A

町外の息子さんのお家に行っても、今までどおり介護保険のサービスは、受けられます。

滞在先の市町村独自のサービスもありますので、息子さんの家のお近くの地域包括支援センターや介護支援専門員（ケアマネ）がいる事業所と先に相談をしておくで安心です。今までのケアマネと新しく変わるケアマネと情報交換を行い、サービスが切れ間なく受けられるように支援してくれるので、気になる点や希望がある場合は、事前に今のケアマネに伝えておき、引き継ぎ書類等に記載してもらうと良いと思います。

【介護認定】

住所地が変わっても6ヶ月間は今の介護度が継続されます。

【病院】

かかりつけの医師に、次に受診する病院宛にお手紙をもらっておくと良いです
（診療情報提供書）



回答者：居宅介護支援事業所えんじゅ主任介護支援専門員 渡邊みはる（☎76-1011）

Q

持病等があり、足腰が弱ってきているため、ひとりで自宅の風呂に入ることに不安があり、外部の入浴施設に行くのも難しい状態です。

また外に出る機会や人とお話する機会も減りました。家族と一緒に暮らしていないのでとても心配です。

A

介護保険の要介護(総合事業対象者を含みます)の認定を受けた方であれば、デイサービス(通所介護)を利用する事ができます。

デイサービスでは、送迎、運動、食事、入浴、交流、余暇活動の支援等のサービスを受けることができます。デイサービスでは、ご利用者様へのサービスの提供のほか、**ご利用者ご家族様の介護に伴う負担軽減**も目的として開設しています。

利用することに抵抗があったり不安がある場合は、見学や体験利用ができます。町内には3か所のデイサービスセンターがあり、それぞれ場所や利用人数などが異なっており、利用される方が利用しやすい事業所を選ばれるとよいと思います。

利用を希望される方は、まず介護保険の申請をご相談の上、認定が出た後に介護支援専門員へご相談ください。



回答者: 洞爺湖町老人デイサービスセンター生活相談員 近藤和志(☎82—5185)

Q

介護保険で利用できる『デイサービス』と『デイケア』は名称も似ていますが、一体どんな違いがありますか？

A

どちらも自宅から通いますが、サービスの内容、専門職の配置等が違います。

デイサービスは『通所介護』といい、デイサービスセンターなどの施設で行われ、食事や入浴、排泄等の介護、生活に関する相談助言、機能訓練等が主なサービス内容になります。最近では認知症ケアに対応したり、運動に特化したものなど特色のある事業所も増えています。

デイケアは『通所リハビリテーション』といい**医師やリハビリ専門職の配置**が義務付けられており、内容もより専門的な医学的管理やケア、心身機能の維持回復を図るための**リハビリテーションが主**となります。

どちらも皆さんの日常生活の自立を支援することに違いありませんので、主治医やケアマネジャー、ご家族と相談しながらご自身に合った施設を選んでください。

回答者: 洞爺温泉病院リハビリテーション科 理学療法士 葛 和佳(☎87—2311)

Q

グループホームってどんなところですか？

また、認知症にならないためには何をすれば良いですか？

A

グループホームは認知症と診断された人が安心して生活できるように、**少人数で共同生活する場所**です。認知症の人はすぐに物事を忘れてしまうので、不安が多いのですが、グループホームのスタッフは認知症の専門知識を習得しているので、ご利用者の不安を取り除き、安心して暮らせるよう支援しています。認知症を発症し、ご自宅での生活が不安な方は、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターなどに相談してください。

また、認知症にならないためには、**脳を使うことと運動を同時に行うと認知症予防**になると言われています。

また、生活習慣として、家でボーっと過ごすより、よく人とお付き合いをすることも大切だと言われています。

地域では様々な集いの場や認知症の方も気軽に参加できるカフェなどがあります、ぜひ、参加してみてはいかがでしょうか！



回答者：グループホーム雅の郷 施設長 砂庭正信（☎82-6222）

Q

父が認知症で、二人暮らしの母を杖代わりに使って、気に入らなければ暴力を振るったりもあり母が心配です。ケアマネさんにグループホームを申し込んでは？と助言受けましたが、父が施設に入ること的了解するとは思えないし、暴力を振るうような父を入れてもらえるのでしょうか？

A

お父様は**忘れることにとっても恐怖を感じている**と思います。プライドが高いので受け入れられず、指摘されると暴力を振るってしまいます。

他人には見せられないのでお母様だけを頼りにされていて、お母様もそんなお父様を施設に入れることに、後ろめたさを感じるかもしれませんね。ご両親がよい関係でこれからも生きていくためには、施設入所も良いと思います。

お父様の暴力は理由があつてのことですから、理由を取り除けば良いのです。プライドの高いお父様は他人の中では立派であろうとするので、自立支援になります。入所には拒否も考えられますが、みんなで協力すれば可能です。

入所後も、合わなければ他の施設に移ることも、また在宅に戻ることも出来ます。ご自身やご家族が良い人生を送るために、選べる時代です。



回答者：伊達市グループホーム桜香ホーム長 伊藤陽子（☎21-3000）

Q

母が他市町村で一人住まいしていて、高齢の為か日常生活（食事・入浴・掃除等）が困難になってきて心配しています。特別養護老人ホームに入所できますか。また、料金はいくらで、何カ月くらい待ちますか。

A

入所の条件としては、**要介護認定を受けている方で、「要介護3」以上の方が入所の対象**となります。

※要介護度 1、2の方でも、ご本人の状況によっては、市町村の判断になりますが、特例で入所できることもあります。

料金は、要介護度やご本人の収入・資産状況により、負担割合や限度額が市町村により決定し、それを基に利用料金を計算します。

また、近隣には複数の特別養護老人ホームもあり、中でも**「地域密着型特別養護老人ホーム」は、洞爺湖町の方が優先して入所**できます。

まずは、色々な施設を見学（現在はコロナウイルス感染防止のため見学はできません）し、問い合わせをして申し込んでおくことをお勧めします。

待機者の状況によっては、待たなくても入所できることもあります。

本人の詳しい状態が分からない場合でも、各種在宅サービスやご本人の状態にあった施設のご紹介も行っていますので、まずご相談下さい。

回答者：特別養護老人ホーム大原の杜2016 生活相談員 金児満憲（☎89-3500）

Q

医療のケアもしてくれて、長期間入所できる介護施設はありますか？ リハビリをしてくれる介護施設はありますか？

A

医療のケア受けながら生活を送り続ける介護施設として、

「介護医療院」という施設が新しく創設されました。

聞きなれない施設名と思いますが、介護医療院とは要介護者向けの生活の場を提供する介護施設です。日常生活の身体介助や生活支援はもちろん、医師や看護師が配置されているため、病院と同様の「日常的な 医学管理」「看取りやターミナルケア」といった医療的ケアの必要な人も**長期間療養しながら生活できる施設**という点が特徴です。

もちろんリハビリも受けることができます。

現在、町内では洞爺温泉病院に介護医療院「なのはな」が開設されています。お部屋も家具で仕切られているため、4人部屋であってもプライバシーが守られる点も介護医療院の特徴のひとつです。

お部屋の様子です
(^^)



回答者：洞爺温泉病院 作業療法士 浅利弘樹（☎87-2311）

Q

町内で車椅子を借りることはできますか？
また、料金は、いくらくらいかかりますか？



A

洞爺湖町社会福祉協議会では、**短い期間(最長3ヶ月まで)**
で、車椅子の貸出しをおこなっています。

台数に限りがありますので、ご希望に添えない場合もありますが、
個人の外出や室内移動、団体での研修などにも貸出しをおこないます。
料金は無料です。

【お申込み方法】

事前に借用希望日、期間、使用目的などをご連絡いただき、来所受付
時に申請書類を記入していただきます。(要印鑑)

車椅子の運搬は、基本的に申請者の方に行っ
ていただきます。

洞爺支所(洞爺ふれ愛センター内 ☎82-5185)でも
同様に貸出しをおこなっています。



回答者: 社会福祉協議会生活支援コーディネーター 見付 三津恵(☎76-4363)

Q

そろそろ有珠山が噴火するのではないかと心配です。

避難はいつ、どこにすればいいですか。

避難するとき、必ず持っていってほしいものはありますか。

A

噴火だけでなく、最近では土砂災害や大停電など、どの地区に
住んでいても災害にみまわれる危険があります。

ご高齢の方や心配な方は、町から「**高齢者等避難**」が発令されたら
すぐに自身が決めている避難先へ避難してください。車や自身で避難所
へ行ける方は自治会毎に指定されている避難所へ、車がない方は一時
集合場所へお集まりください。

また、どこに避難するかなど、あらかじめ家族で話し合うとともに、
安全が確認されるまでは町外のご家族の元に身を寄せるなどもご検討
ください。

【避難先に必ず持ってきてほしいもの】

- 健康保険証
- マスク
- ふだん飲んでいるお薬全て、お薬手帳
- 入れ歯、メガネ
- 非常食、飲料水
- 携帯電話、充電器、現金(小銭を含む)
- 家族の連絡先電話番号・住所を書いたもの など

夜の避難は危険です！
命を守るため、早めの
行動を心がけましょう



回答者: 健康福祉センター保健師 鎌田智子(☎76-4006)

【掲載原稿寄稿・相談先一覧(とうやこケアネットワーク協議会)】

事業所名	住所	電話番号 市外局番 0142
洞爺協会病院	洞爺湖町高砂町126	74-2555
洞爺温泉病院	洞爺湖町洞爺町54-41	87-2311
ひじり在宅クリニック	洞爺湖町高砂町30-19	76-4838
伊藤歯科医院	洞爺湖町旭町9-19	76-4809
きりん調剤薬局	洞爺湖町泉34-22	76-3350
みうら薬局	洞爺湖町高砂町159-2	74-3333
居宅介護支援事業所えんじゅ	洞爺湖町高砂町125-46	76-1011
デイサービスセンターふる里の丘	洞爺湖町清水21-98	76-1300
洞爺湖町老人デイサービスセンター	洞爺湖町洞爺町132-2	82-5185
洞爺協会病院訪問看護ステーション コスモス	洞爺湖町高砂町125-46	76-1120
特別養護老人ホーム大原の杜 2016	洞爺湖町大原105-3	89-3500
グループホーム雅の郷	洞爺湖町高砂町31-8	82-6222
グループホーム桜香	伊達市館山町36-5	21-3000
洞爺湖町社会福祉協議会	洞爺湖町栄町63-1	76-4363
洞爺湖町地域包括支援センター	洞爺湖町栄町63-1	76-4822
洞爺湖町健康福祉センター	洞爺湖町栄町63-1	76-4006

介護や支援が必要になるきっかけは
人それぞれで、突然始まります。
いつもと違う状態に気付いたら、
ひとりで悩まず・抱え込まずに
相談しましょう！

