

わがまちで 最後まで“自分らしく生きる”ために 元気なうちから 知っておいてほしいこと



まえがき

みなさんは、ご自身が最後までどのように自分らしく暮らしたいのかを考えたことがありますか。また、そのことについて、ご家族と話し合ったことはありますか。



「まだ元気だから、今は考えなくても大丈夫」という思いや、「できるだけ自宅で過ごしたいけれど、家族に負担がかかるのでは」という不安をお持ちの人もおられると思います。

このガイドブックは、市民のみなさんが、望む暮らしや受けたい医療・介護について考えるときに知っておいていただきたいことを、「あ・うんネット周南（周南市在宅医療・介護連携推進事業）」の取り組みとしてまとめたものです。

本ガイドブックが、最後まで住み慣れた場所で暮らしたいと望まれる、みなさんの大切なご家族やご自身の“自分らしい生きかた”を考える、はじめの一歩となりましたら幸いです。

周南市長 藤井 律子

日々、医療や介護の現場で、多くの高齢者やそのご家族と接していると、大切なのに知られていないことや、誤解されているなと感じることがよくあります。患者さんや利用者さんに「もう少し早く〇〇を知ってもらっていれば…」と、葛藤することもあるかもしれません。



医師の立場からは、最後まで“自分らしく生きる”ために、「在宅医療」という手段があることを、もっと多くの人に知って欲しいと思っています。

このたび、「あ・うんネット周南」のワーキング会議において、医療や介護の専門職の立場から、「自分らしく生きるために、元気なうちから知っていただきたいこと」をまとめました。ぜひ、ご自身や大切なご家族の視点でお読みいただき、“自分らしい生きかた”につなげていただきたいと思います。

あ・うんネット周南 座長 武居 道彦（在宅医師）

ガイドの主な内容

★元気なうちから知ってほしい12のこと (p5~8)

健康寿命を伸ばすための考え方や情報、予防行動、周囲のサポートなどについてまとめました。

★在宅医療や介護という選択肢 (p9~10)

医療や介護が必要になっても、自宅での生活を望む人の手段として、「在宅医療」と「介護」について紹介しています。
本人が希望し環境が整えば、自宅で看取る、自宅で「逝く」ということも可能です。

★『人生会議』 (p11~15)

もしもの時のために、自分の望む医療や介護について、前もって考え話し合っておくこと『人生会議』について紹介し、考えた内容が記載できるようになっています。



あ・うんネット周南

あ・うんネット周南とは、市内の医療・介護・行政の関係者のネットワークで、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、保健師、リハビリ専門職、管理栄養士、ケアマネジャー、介護福祉士、社会福祉士などの専門職が参加しています。

平成28年から連携推進のための協議や様々な取組を重ね、令和元年からは、協働で市民啓発を実施しています。



自分らしい“いきかた”フェスタ (令和元年11月)



多職種出前トーク (令和元年6月~)



あ・うんネット周南ワーキング会議 (平成28年~)



オンライン・ワーキング会議 (令和2年)

最後まで“自分らしく生きる”ってどういうこと？

高齢期になって、「自分らしく生きる」ということは、どういうことでしょうか？
また、あなたは人生の最後をどう生きたいですか？

～あ・うんネット周南ワーキング委員に聞きました！～
最後まで“自分らしく生きる”とは？

- ★ 「**当たり前の日常**」を続けようとする
- ★ 自分のことを**自分で決める**こと
- ★ 自分で決められなくなったときは
自分の思いや希望を**周囲の人に尊重**してもらえること
- ★ **好きなこと、心地よいもの**に囲まれて、暮らしていくこと
- ★ 人とつながる中で、小さくても**役割や生きがい**を持つこと
- ★ 「**老い**」を見つめ、受け入れること

私は、「望むこと、望まないことを考えておくこと、
そして、それを周囲に伝えておくこと」だと思います。



ケアマネジャー

「**子どもや周囲に迷惑をかけたくない**」といって、自分の思いや希望を言われなかったりが多いですが、自分の望むこと、望まないことを周囲に明確に伝えていた人は、意思表示ができなくなったときでも、「自分らしい暮らし」を送っていただけるように思います。

支える**家族や周囲の迷いや悩みも少なく**なり、私たち支援者も「自分らしく生きる」ためのお手伝いがしやすくなります。

エピソード

いつまでも
自分らしく

一人暮らしの88歳の男性。

足の筋力が落ち、生活の援助が必要な状態になってきたが、趣味の写真撮影を続けたいと、目標をもってリハビリに励んでおられます。

老いを受け入れながらも「ありたい自分」を追求し、素敵だなと思います。

(ケアマネジャー)

好きなことは“自分らしさ”

好きなこと、好み、心地よいと感じることは、“自分らしさ”につながります。改めて自分の好きなことや物について考え、そして周囲の人にも知ってもらっておきましょう。

記入日 年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな場所

好きな音楽・歌

好きなお花

好きな本・映画

好きなスポーツ

好きな色

好きな香り

好きな季節

好きな服装

好きな髪型

好きな言葉・座右の銘

苦手なこと・嫌いなこと

元気なうちから知ってほしい 12 のこと

いつまでも“自分らしい暮らし”を続けるためには、元気なうちから積極的に介護予防に努めたり、医療や介護の正しい情報や知識を得て、前もって考え、準備しておくことが大切です。

あ・うんネット周南では、とても大切なのに、**意外と知られてないこと、よく誤解されていること**を話し合いまとめました。

こんな時代に低栄養？



管理栄養士

高齢期の食生活で気をつけたいのは、メタボよりも「**低栄養**」です。食事を抜く、簡単に済ませる…などの食生活が続くと、食べているつもりでも**栄養が偏り**、こんな飽食の時代でも、「低栄養」になります。

低栄養になると、筋肉量が減って**転倒のリスク**が高まり、**持病が悪化**することがあります。

できるだけ**1日3食**、特に肉や卵、乳製品などの**たんぱく質**をはじめ、色々な食品をとるようにしましょう。

大切なのは…

日々の「活動量」を増やすこと、減らさないこと！



理学療法士
言語聴覚士

健康維持や介護予防のためには、毎日の「**活動量**」を**維持**することがとても大切です。

週1～2回の体操や趣味活動やデイサービスなどに通っていても、実は**それ以外の日をどう過ごすか**がとても重要です。コロナ禍で外出がしづらくても、自宅で掃除や洗濯などの**家事や、散歩、自分のやりたいこと、できること**などを行い、日々の活動量を維持していきましょう。

一度思い切って聞いてみよう！

「減らせる薬はありませんか？」



薬剤師

多くの薬を処方されているけど、「飲むのが大変」、「実は飲んでいない薬がある」そんな人はいませんか？

ぜひ一度、かかりつけの医師や薬剤師に「減らせる薬はないか？」と、**「おくすり手帳」を見せて相談**してみましょう。

減らすことができなくても、飲みやすい回数や形状への変更や飲み忘れ防止の工夫などを一緒に考えることができます。

むせなくても、「誤嚥^{ごえん}」は起きています



歯科医師
言語聴覚士

「誤嚥（ごえん）」とは、食道を通るはずの**食べ物や、だ液が誤って気管に入る**ことです。

就寝中など自分でも**気がつかないうちに**細菌が食べ物やだ液と一緒に肺まで入って「**誤嚥性肺炎**」を起こすと、命に危険が及んだり、介護が必要な生活になることもあります。

予防のためには、**のどや口**を鍛えて、飲み込む機能を維持することが大切です。

日ごろの**歯磨き**や**舌のお手入れ**、人との**会話**や**お口の体操**などを積極的に行いましょう。**定期的に歯科**でお口の状況を確認してもらうことも大切です。むせや飲み込みが気になる人は、かかりつけ医などにご相談ください。



理学療法士
作業療法士

工夫次第で、 「できないこと」が「できること」になります！

心身の機能が一旦低下すると、これまで行っていた家事や活動を「できない」とあきらめる人がいますが、**練習、動作方法の変更、道具の工夫**などにより、できるようになることも多いものです。

最初からあきらめず、「よくなりたい」と**意欲と希望**を持ち、前向きに取り組むことが大切です。

急変時に備えて準備しておくこと。 「保険証、おくすり手帳、あなたの意思」



ケアマネジャー

急な入院の時や、意識がはっきりしなくなった場合などには、保険証の場所や 飲んでいる薬、もしもの時の自分の意思（延命治療の希望など）がわからず、家族や**周囲が苦労**したり、**判断に迷うこと**がよくあります。

保険証やおくすり手帳は**一緒に保管**しておく、自分の意思は家族に伝えたり、書き残したりするなど、**元気なときからできる準備**をしておきましょう。

ご家族や周囲のかた

あ・うんネット周南では、市民のかたに
意外と知られてないこと、よく誤解されていること
の中で、特にご家族や周囲の人へ知ってほしいこと
を話し合っまとめてみました。

「今はまだ大丈夫」が相談どきです



ケアマネジャー

「以前できていたことができなくなってきた」「最近様子が変わってきた」
など、**身近な人の変化を感じたら**、早めに地域包括支援センターへ相談
しましょう。

まだ直接的な支援が必要でない場合も、現状を維持し、悪化を防ぐため
の**色々なアドバイスや情報**が得られます。

今後の**見通し**が持てると、**心構え**ができ、周囲も安心して「今できること」
のサポートに取り組めます。

楽しくない活動は予防にはなりません



精神科医師

認知症予防や介護予防にどんなに良いとされている活動でも、本人に
とって楽しくないものは予防にはなりません。無理に勧めると、むしろ
苦痛になります。

活動は、本人が今までやってきたこと、得意なこと、好きなことの中から
“**やりたい活動**”と一緒に探し、**やれる方法**と一緒に考えてあげましょう。
専門職も相談に応じます。

できることを「危ないから」と言って 止めていませんか？



作業療法士

少しずつ心身機能が低下してきて、周囲から見ていると「危ない」と
思うことでも、**工夫すればできること**はたくさんあります。

逆に**役割や活動が減る**ことで、意欲が落ちたり、更に機能低下したり
する危険性もあります。

できることを工夫してしっかり行うこと、周囲はそれをサポートする
ことが大切です。

介護保険サービスは、万能ではありません



地域包括支援センター

介護保険を申請したら、

- ・必ず要支援や要介護のいずれかに該当する
- ・サービス利用、施設入所がすぐにできる
- ・ホームヘルパーなどに全ての生活がサポートしてもらえる…

と思っている人が多く、いざという時に慌てることがよくあります。

介護保険制度は、**自立に向けて**、ご本人やご家族の**できないことを補う**ためのものです。元気なときから、**制度や利用方法**などについて調べ、**介護が必要になったときのこと**を考えておきましょう。

できるだけ今までの「つながり」を大切にしてください。



ケアマネジャー

専門職による介護保険サービスを利用していても、今まであった地域との**つながりが希薄**になることは、良いことではありません。

家族が知らないところで、地域の**互助で困りごとが解決**されている人や、**声かけや見守り**で、**安心や生きがい**を感じている人も多いのです。

「他の人に迷惑をかけないように」と、地域の人との関わりを少なくするのではなく、可能な限り、地域のサロンや趣味の場、ご近所付き合いなど今まで行っていたことを続けられるように、**工夫や応援**をしてあげてください。

認知症の古いイメージにしばられず、新しいイメージを持ちましょう。



認知症地域支援推進員

初期の認知症は、身近な人以外は認知症だと**気がつかない**場合も多くあります。

進行していくと、**少しずつ**わからなくなることやできないことは増えていきますが、何もわからなくなる、できなくなるわけではありません。自分の力を活かすと、**一人でできること**が色々あります。

新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジすることができます。

病気や生きづらさがあっても、**自分らしく楽しく暮らせる時代**が来ています。

在宅医療・介護という選択肢

超高齢社会を迎えた今、
次のような人が増えています

車の運転ができ
なくなり、歩くこ
とも難しく、通院
が困難



在宅酸素や人工呼吸器、
胃ろうなどを自宅で
継続するための医療
的ケアが必要



病状が不安定で、
継続的な治療や
頻回の医療的ケア
が必要



老衰や慢性疾患、
がんの末期状態
となり、自宅での
看取りを希望



そのようなときは

自宅や施設などで医療を受ける選択肢(在宅医療)
があります

「在宅医療」とは、自宅や施設などの生活の場で、病気の診療、治療、処置などを受ける方法です。退院後も治療が必要で、医療機関への通院が難しい患者さんなどが、住み慣れた場所で、日常的に医療や介護を受けながら療養生活を送ることができます。



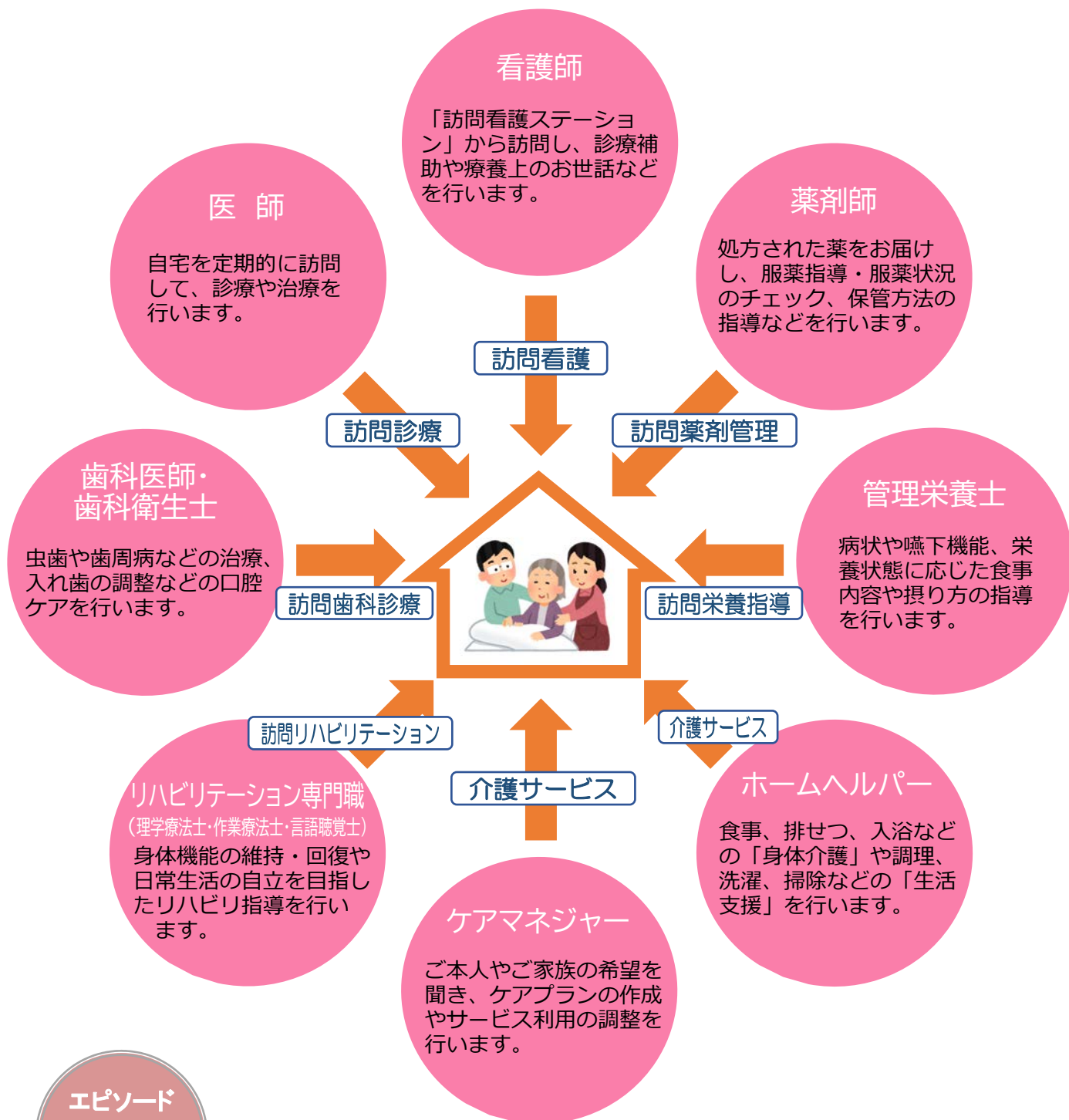
在宅医師

自宅で医療や介護を受けることを、最初から無理だと
考えたり、あきらめたりしていませんか？

「病気があっても、家で最後まで過ごしたい」というご本人
の思いと覚悟があれば、独居であっても、ご家族と相談し、
サービスや支援を組み合わせることで在宅療養は可能です。
まずは本人の意思を確認し、その上で地域の専門職に相談
しましょう。

在宅医療・介護を支えるメンバーの紹介

患者さんや家族、介護者に対し、様々な職種が連携して在宅での療養生活を支えます。



エピソード

いつまでも
自分らしく

近所の人におすそ分けしたり、子ども一家に料理をふるまったりすることが好きな女性。「台所に立って料理がしたい」という本人の強い希望で、家での療養生活が開始となりました。料理をしている姿は、いきいきとしておられます。

(ホームヘルパー)

自宅で看取った患者さんで、「コーラを飲みたい」「饅頭を食べたい」と言われた方がおられました。自分の食べたいものやしたいことを伝えることは、「自分らしさ」につながると思います。

(在宅医師)

人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか？

もしものときのために『人生会議』しよう。

誰でも、いつでも、命のかかわる大きな病気やケガをすることがあります。

命の危機が迫った状態になると、約70%の人が望みを他人（ひと）に伝えたり、医療やケアなどを自分で決めたりすることができなくなるといわれています。

もしものとき、あなたはどのような医療・介護を受けたいですか？

『**人生会議**』とは、もしものときのために自分の望む医療や介護について、前もって考え、信頼する周囲の人たちと話し合い、共有する取組のことをいいます。

元気なとき

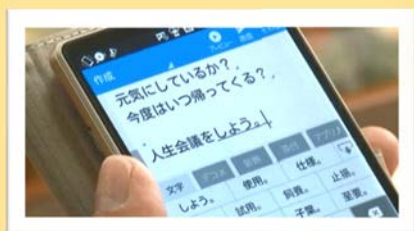
“自分らしさ”やもしもの時に大切にしたいことを考えよう、何気ない会話の中で家族に伝えたり、エンディングノートを書いてみよう。

環境や健康状態が変化するとき

どこでどのように療養したいのか、必要に応じて医療者や介護者も交えて話し合おう。

完治が難しいと診断されたとき

望むこと、望まないこと、大切にしたいことなど、家族や医療者・介護者に率直に伝え、話し合おう。



「あ・うんネット周南」オリジナルビデオ

『もしもの時 いきかたノートを書いた場合、書かなかった場合～』より

コラム 「私ならどうしたいだろう？」

ご自分が人生の最終段階になったときに望む医療やケアのことを考えるのって大切だけど、結構難しくないですか？

身近なご家族が、そのような状況になったときは考え、話し、伝えるよいチャンスです。

例えばあなたのお母様だったとしましょう。お母様が経てきた人生や経過になぞらえ、自分がお母様の今の状況になったとき、「自分ならどうして欲しいか？」と考えてみましょう。他人のことを通して、自分のことを考え、伝えることは案外楽にできるものです。

そして、「私なら〇〇して欲しいと思うから、〇〇しようと思う」と、お母様に対する思いや、悩んだ経過も含めて、ご自分のパートナーやお子さん、お孫さんに話しましょう。

あなたの番が来たとき、このときのことばかりがきいてきます。

「あのとき母さん、こんなこと言ってたよね」ってね。 （在宅医師）



人生の最終段階にありたい姿・大切にしたいことは何ですか？

想像してみてください。

もしも、あなたが医師から「根治が難しい」と説明をされたとき、あるいは診断されたとき、残された時間どういう姿でありたいですか？どんなことを大切にして過ごしたいですか？



チェックしてみよう。

自分にとって大切なものには○を、特に大切なものには、◎をつけましょう。

内 容	該当に ○	内 容	該当に ○
人との温かいつながりがある		自分の役割がある、誰かの役に立つ	
家で最期を迎える		笑いがある	
人生を振り返る		大切な人に感謝の気持ちを伝えられる	
病人としてではなく接してもらえる		思いを聴いてくれる人がそばにいる	
家族や友人がそばにいる		好きな本、音楽、風景、香りがそばにある	
思いを形にしておける		祈る、拝む	
思い出話ができる		望んでいることを家族に伝えられる	
怖いと思うことについて話せる		葬儀の準備をしておく	
心が平安である		大切な人とお別れができる	
家族の負担にならない		いつかは「死ぬ」と覚悟を持てる	
家族が私の死を覚悟している		身辺整理ができています	
最期を誰とどこで過ごすか決められる		残っている時間を楽しめる	
食べたいものを食べられる		家族や友人とやり残したことをする	
痛みや苦痛がない		望む形で治療やケアをしてもらえる	
呼吸が苦しくない		“いきかた”を尊重してくれる医師がいる	
機器に拘束されていない		「延命を望まない」という意思表示ができる	
意識がしっかりしている		不安や疑問を気軽に話せる専門職が身近にいる	
清潔さが保たれる		最期まで「自分らしさ」を失わない	
尊厳が守られる		よい人生だったと思える	

どこで、どんな医療を受けたいですか？ 「延命治療」を望みますか？

もしも、病気の根治が不可能な状態になり、回復が難しい状態になったら…
意思表示も難しくなり、自分で食べられなくなったら… 呼吸が難しくなったら…
あなたはどうしたいですか？

◆がんになった時の告知

- ☐ 基本的に告知を望む 病名や予想される経過や余命なども伝えてほしい
- ☐ 基本的に告知は望まない
- ☐ 今はどちらともいえない
-
- その他

◆人生の最終段階における延命治療の希望

- ☐ 基本的に延命治療を望む
- ☐ 基本的に延命治療は望まない
- ☐ どちらともいえない
-
- その他

◆人生の最終段階における栄養摂取方法の希望 (口から食べることが難しいと判断された場合)

- ☐ 胃ろうや経鼻胃管による栄養を望む
- ☐ 点滴による栄養を望む
- ☐ 点滴や経管栄養は希望しない
-
- その他

◆人生の最終段階を過ごしたい場所 (終末期の医療と介護を受けたい場所)

- ☐ できるだけ自宅で過ごしたい ☐ 医療が必要になったら病院(ホスピス)に入りたい
- ☐ 介護が必要になったら施設に入りたい
-
- その他

延命治療とは

病気やその状態の根治が困難で、そのままでは死が避けられないとき、「延命」を目的に行われる医療のことを指し、下記の方法があります。

病院だけでなく、自宅や施設で受けることもできます（在宅医療）が、合併症を引き起こす、苦痛を伴う、行動が制限されるなどのリスクもあり万能ではありません。どれも選ばず、自然に任せるという選択もあります。

食べられなくなったとき

胃ろうによる栄養

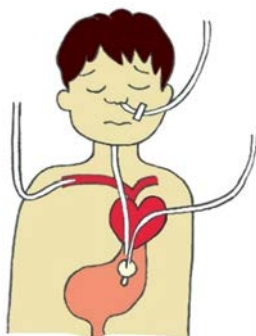
お腹から胃にチューブを入れて、栄養を入れる方法（腹壁の手術が必要）

経鼻胃管による栄養

鼻から胃までチューブを入れて、栄養を入れる方法

中心静脈カテーテルによる栄養

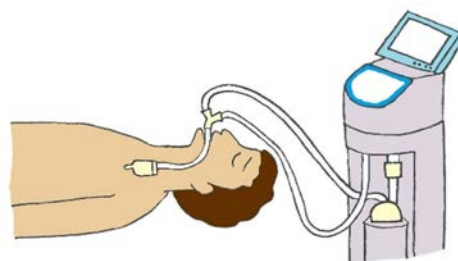
太い静脈（鎖骨下静脈）にカテーテルを刺して高カロリー栄養液を入れる方法



呼吸ができなくなったとき

人工呼吸器

管を口から気管に挿入し（気管内挿管）、人工呼吸器を装着し、呼吸をサポートする方法



※点滴や経管栄養、人工呼吸を行う間に病気が治せる場合や、これらの医療を行うことで、社会的な生活が行える場合は、「延命治療」とはいいません。

エピソード

いつまでも
自分らしく

「延命治療」が必要なときは、ご自身が判断できないことが大半です。その場合、ご家族が大変つらい判断をしなくてはなりません。事前に思いを伝えておきましょう。



在宅医師

誤嚥性肺炎による入退院を繰り返していた 90 歳の男性。主治医から「もう口からは食べられない」と、延命治療の提案があったとき、ご本人は「家に帰りたい」と言われました。ご家族もそれを希望されたため、家に帰り在宅医療を開始することになりました。

ご本人は住み慣れたわが家に帰り、窓から見えるいつもの景色に包まれ、ご家族が「眉間のシワが消えた」と喜ぶほど、穏やかな表情になっていきました。

「何か食べたいものある？」と聞くと、「お寿司」と言われ、その後少量ですが食べ、満足そうでした。可愛がっていたお孫さんに、体を拭いてもらっているときは、とてもうれしそうでした。

徐々に弱り、一週間後に逝かれましたが、この人らしい穏やかな最期となりました。（在宅医師）



どんな介護を受けたいですか？
誰に判断をしてもらいたいですか？

◆介護を主にお願いしたい人

- ☐配偶者 ☐子ども（ ）
- ☐できれば（ ）さん
- ☐なるべくヘルパーや介護サービスを利用したい
- ☐家族・親族の判断に任せたい
-
- その他

◆介護や医療にかかる費用

- ☐ 私の預貯金や年金などから
- ☐ 保険会社から介護資金が出る見込みなので請求して欲しい
- 保険会社名：
- 内容： 連絡先：
- ☐ 配偶者から ☐ 娘・息子から ☐ 家族・親族の判断に任せたい
-
- その他

◆自分で判断できなくなった時、代わりに判断してもらいたい人

第1順位	名前	続柄	第2順位	名前	続柄
	連絡先			連絡先	



ケアマネジャー

介護をお願いしたいと思っている人に、そのことが伝わっていますか？ 日頃の関係づくりを含めて、あなたの希望を伝えて話し合っておきましょう。

「介護が必要になったら施設に入るから」と言われることがありますが、施設には様々な種類があり、入れる条件も様々です。空きがない場合など、希望通りにはいかないこともあります。元気なうちから費用の段取りや準備もしておきたいですね。

●●● 自宅で看取る、自宅で逝くということ ●●●

ご家族を「自宅で看取る」ということ

「自宅で看取る」ということは、命の限りを認め、死を見据え、できるだけ最後までその人らしく生きることを支えることです。そして、関わる我々専門職の役割は、その人の命を無用に短くも長くもせず、穏やかに、滑らかに着地することをご家族と共にサポートすることです。

ポイントは、自然な経過（低下）を妨げないことだと思います。ご家族は、食べる量が減れば摂らせようとし、動く量が減れば動かそうとしますが、ご本人の身体は「身じまい」を始めているのです。飛行機で言えば、高度を下げている状況です。

在宅で「看取り」に関わる場合、食べられないからといって点滴することはあまりありません。点滴は必ずしも本人を楽にすることはなく、無用に苦痛を与えたり、長引かせたりしてしまう可能性もあります。楽に逝くためには「枯れる（高度を下げる）」過程が必要です。ご家族の気持ちも大切ですので、ご本人を無用に苦しめず、ご家族もそこそこ満足する、そんな「塩梅^{あんばい}」が大切です。

自宅でご家族を看取る場合、無理をする必要はありませんが、多くは短期決戦です。ご本人が望まれ、ご家族にも前向きな気持ちがあるなら、是非ご本人の望みを叶えてあげてください。我々は、ご本人、ご家族の応援団です。精一杯応援します。

何をしてあげたらいいかわからないときは、とにかくお話をしてください。昔の思い出やそのときの気持ちを話しましょう。感謝の気持ちも伝えたいですね。そして、お話をしたことを我々にも教えてください。話の中から「ご本人らしさ」が見え、よりよいサービスにつながります。また、苦しがるようなとき、見ているのもつらいと思いますが、手を握ったり、身体をさすったりしてあげてください。これこそが「手当て」。点滴などをするより、よっぽどの親孝行です。

「自宅で逝く」

あなたが最後まで自宅で過ごすことを望む場合は、がんの末期のように、見えてきた近い最後を覚悟して自分が決める場合かと思います。

悔いのないように精一杯生き抜いて欲しい。わがままと思わず何でも言ってください。できないことはあるけれど、なんとかならないか一緒に考えたいと思っています。我々在宅チームはあなたのサポーターです。

おのクリニック 小野 薫（在宅医師）

相 談 窓 口

●病院の相談室

入院中であれば、病院の中に退院後の在宅療養や心配事の相談にのってくれる窓口を設置している場合があります。

病院によって、「地域連携室」「医療相談室」など、名称は様々ですが、医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師などが対応します。

●ケアマネジャー

既に介護認定を受けている、もしくは介護認定の申請をしており、担当のケアマネジャーがいる場合は、ケアマネジャーに連絡してください。入院中であれば、在宅療養に必要な準備の調整をしてくれます。

●かかりつけ医

診療所や病院の外来に通えなくなって在宅療養を希望する場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医が在宅療養を引き受けてくれるかもしれませんし、他の在宅医を紹介してくれる場合もあります。

●訪問看護ステーション

かかりつけ医により訪問看護が必要と認められた場合は、訪問看護のサービスが受けられます。訪問看護師は、自宅に訪問し看護を提供し在宅医療を支援します。また、地域の医療や介護・福祉の情報に精通していますので、医師やケアマネジャーとの調整役も得意としています。

●市役所の介護保険の相談窓口

○介護保険認定の申請	高齢者支援課	☎ 0834-22-8343
○介護給付・保険料について	高齢者支援課	☎ 0834-22-8467
○介護予防・日常生活支援サービス	地域福祉課	☎ 0834-22-8462

●私のまちの「いきいきサポート」（地域包括支援センター）

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者を、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援するために、周南市内に5カ所設置されています。

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員などの専門職がチームで支援しますので、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

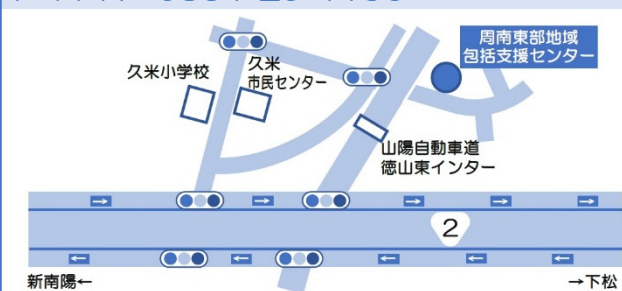
周南東部地域包括支援センター （いきいきさぽーと周南東部）

担当地区：熊毛地区・久米・櫛浜・鼓南

所在地：周南市久米 1533-3

電話：0834-29-1155

F A X：0834-29-1156



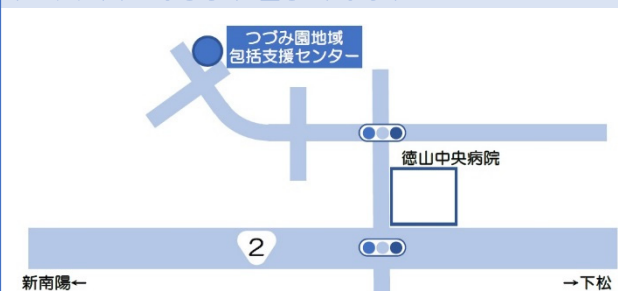
つづみ園地域包括支援センター （いきいきさぽーとつづみ園）

担当地区：周陽・桜木・秋月・岐山・大津島

所在地：周南市瀬戸見町 12-30

電話：0834-28-7055

F A X：0834-28-7061



徳山医師会地域包括支援センター （いきいきさぽーと徳山医師会）

担当地区：遠石・関門・中央・今宿

所在地：周南市東山町 6-28

電話：0834-32-9035

F A X：0834-32-9048



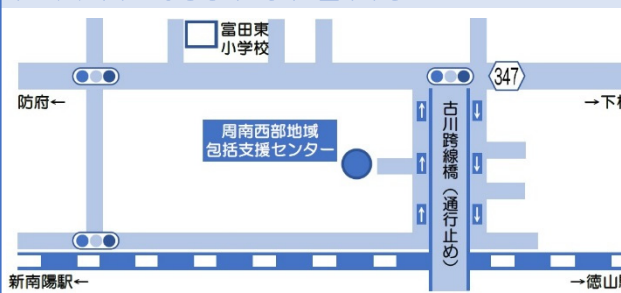
周南西部地域包括支援センター （いきいきさぽーと周南西部）

担当地区：富田・菊川・福川・夜市・戸田・湯野・和田

所在地：周南市古川町 1-17（新南陽総合福祉センター内）

電話：0834-62-6301

F A X：0834-61-2115



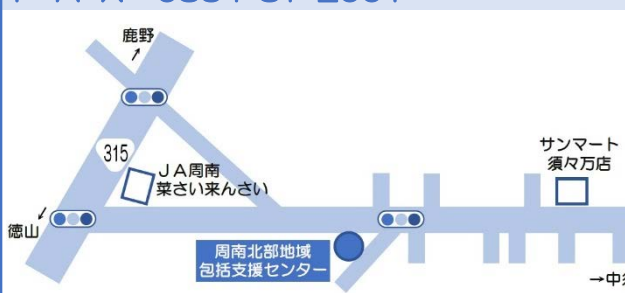
周南北部地域包括支援センター （いきいきさぽーと周南北部）

担当地区：須々万・長穂・向道・中須・須金・鹿野地区

所在地：周南市須々万本郷 2502

電話：0834-87-2000

F A X：0834-87-2001



お気軽にご相談ください！



企画

あ・うんネット周南 在宅療養市民啓発ワーキンググループ会議
(周南市在宅医療・介護連携全体会議)

構成団体

徳山医師会、徳山歯科医師会、徳山薬剤師会、新南陽薬剤師会、
徳山中央病院、新南陽市民病院、山口県看護協会周南支部、
山口県訪問看護ステーション協議会、周南市地域包括支援センター、
周南市介護支援専門員協会、山口県介護福祉士会周南ブロック、
山口県理学療法士会東部ブロック、山口県作業療法士会、
山口県言語聴覚士会、山口県栄養士会、山口県周南健康福祉センター、
周南市社会福祉協議会、周南市地域福祉課（順不同）

制作：周南市こども・福祉部地域福祉課地域包括ケア推進担当

T E L 0834-22-8462 F A X 0834-22-8396

発行：令和3年6月