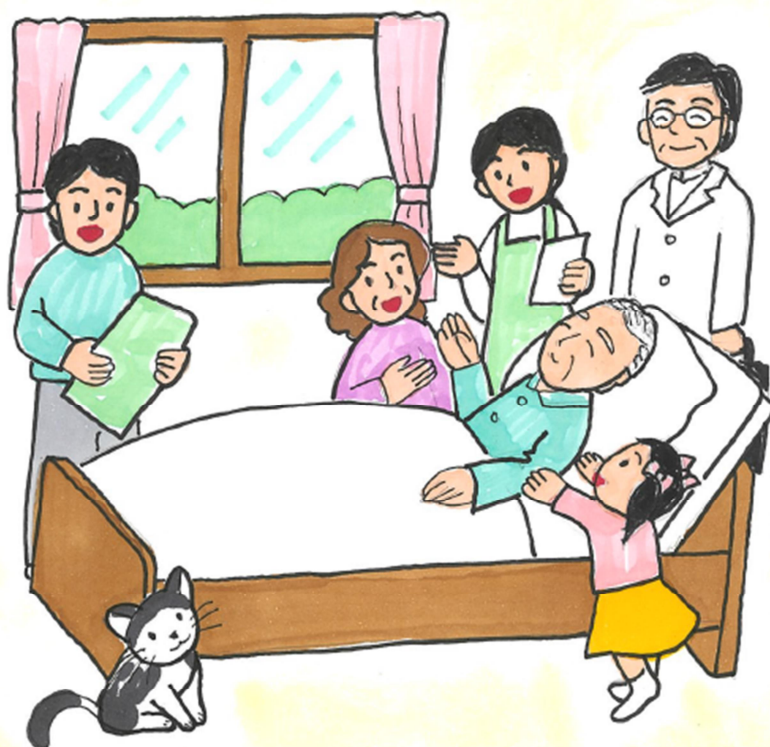




在宅療養の手引き

～はじめる前に知っておきたいこと～



知立市在宅医療・介護連携推進協議会

はじめに

「在宅療養」という言葉をご存じでしょうか。在宅療養とは、住み慣れた自宅で、医療や介護の支援を受けながら生活することです。

病気やけがにより入院や施設での生活を考える場面もありますが、自宅で自分らしく暮らし続けることも一つの選択肢です。大切なのは、「どこで、どのように過ごしたいか」を自分自身で考え、ご家族と話し合っておくことです。

この手引きは、在宅療養について理解を深め、不安や疑問を少しでも解消しながら、ご自身やご家族にとってよりよい選択を考えるための一助となることを願っています。

知立市在宅医療・介護連携推進協議会委員 一同

目次

項目	ページ
はじめに	1
在宅療養をはじめる前に	2
在宅療養を支える専門職チーム	3
退院後、在宅療養へ移行される方へ	4
家庭でできる在宅ケアのポイント	5
・食事について	5
・歯磨き（お口のケア）について	7
・からだをきれいに保つ	8
・じょくそう（床ずれ）の予防	10
・便秘のときの対応	12
緊急時の対応	14
緊急連絡先一覧	15
困ったときの相談窓口	16
情報共有シート	17





在宅療養をはじめる前に



住み慣れた自宅で療養生活を送りたいというご本人の思い、そして自宅で支えたいというご家族の気持ちはとても大切です。

在宅療養を選ぶ際は、ご本人とご家族でよく話し合い、無理のない形で準備を進めましょう。

○在宅療養のよいところ



見慣れた環境や家族に囲まれて、安心して過ごすことができます。

住み慣れた自宅は、心が落ち着く大切な場所です。



自分のペースで生活ができます。

生活リズムや希望に合わせて、無理のない生活ができます。



住み慣れた自宅で、必要な医療を受けることができます。

医師や看護師などが自宅を訪問し、必要な医療を提供します。



入院に比べて、経済的な負担が軽くなる場合があります。

医療費や生活費など、入院に比べて費用を抑えられる場合があります。



自宅で最期を迎えることも選べます。

ご本人の希望に沿った、自分らしい最期を迎えることができます。

○ご家族が考えておくこと



ご家族だけで頑張りすぎず、一人で抱え込まないことが大切です。

ご本人の希望に沿った、自分らしい最期を迎えることができます。



介護サービス等を上手に活用しましょう。

ご本人の希望に沿った、自分らしい最期を迎えることができます。



緊急時に備えて、連絡先や対応方法を確認しておきましょう。

ご本人の希望に沿った、自分らしい最期を迎えることができます。



介護休業制度などの利用も検討しましょう。

ご本人の希望に沿った、自分らしい最期を迎えることができます。

困ったときは
相談を



地域の身近な相談窓口
「地域包括支援センター」をご活用
ください(詳細 P16)

介護や健康、日々の暮らしの不安など
高齢者のさまざまな相談ができます。



在宅療養を支える専門職チーム

在宅療養は、さまざまな専門職がチームとなって支えます。
困ったことや不安なことがあれば、いつでも相談してください。

【かかりつけ医・看護師】

日頃の体調を確認しながら、診療や治療を行います。



【訪問診療医】

通院が難しい場合に、自宅を訪問して、診療を行います。



【訪問歯科医・歯科衛生士】

歯やお口の治療やケアを行い、お口の健康を守ります。



【訪問薬剤師】

お薬を届け、飲み方の説明、効果のチェックを行います。



ご自宅での生活を みんなで支えます



【訪問看護師】

医療的なケアや健康状態の確認を行い、安心して生活できるよう支援します。



【訪問リハビリ】

体を動かすリハビリや日常生活の動作の練習を行います。



【ホームヘルパー】

日常生活（食事・入浴・掃除など）を支援し、安心して暮らせるようお手伝いします。



【管理栄養士・栄養士】

身体の状態に合わせた食事のアドバイスをを行います。



【ケアマネジャー】

サービスの計画を立て、必要な支援が得られるよう調整します。



【地域包括支援センター】

高齢者の総合窓口です。介護や生活などの相談ができます。



一人で抱え込まず、チームで支えます。

ご本人と家族が安心して、自宅での生活を続けられるよう、私たちがサポートします。



どんな小さなことでも、お気軽にご相談ください。





退院後、在宅療養へ移行される方へ



一人で抱え込まず、早めに相談することが安心につながります。
わからないことや不安なことがあれば、遠慮なくご相談ください。

退院時の本人・家族の不安

退院に向けて、多くの方がこのような不安を感じています。

以前のように生活ができるか不安

退院に向けて、何を準備したらいいの？

家族に負担をかけたくない

退院後の生活のイメージがわからない



退院に向けた準備のチェックリスト

入院している病院の担当者や退院後に在宅療養を支える地域包括支援センターやケアマネジャーと一緒に準備を進めましょう。

1 相談・確認

- ☐ 本人・ご家族が退院後どのような生活をしたいか話し合い、病院の相談窓口や地域包括支援センターへ相談する。
- ☐ 主治医などに、在宅療養での生活の注意点（食事・服薬など）を確認する。
- ☐ 退院後の生活について、わからないことや不安なことを相談できる窓口を確認する。

2 住まいの準備

- ☐ 手すりの設置や段差の解消など、安全に暮らせる環境を整える。
- ☐ 入浴用の椅子やすべり止めマットなど、必要な福祉用具を準備する。
- ☐ ベッドの配置や動線を見直し、生活しやすい環境を整える。

3 介護の体制

- ☐ 入浴や食事の介助、日常生活の支援など、家族でできること・分担を考えておく。
- ☐ 介護保険サービスが必要な場合は、地域包括支援センターへ相談する。
- ☐ 利用できる介護サービス（訪問介護・通所サービスなど）を検討し、体験利用などを活用する。

4 医療サービスの準備

- ☐ 通院が難しい場合は訪問診療の利用を検討する。
- ☐ 訪問看護の利用について確認する。
- ☐ 必要に応じて、訪問歯科診療・訪問薬剤管理などのサービスを検討する。



家庭でできるケアのポイント



在宅療養では、ご本人の体調や状態に合わせたケアが大切です。

ご家庭でできることもあります。体調の変化や思わぬ事故を防ぐためにも、医師や看護師などの専門職に相談しながら行いましょう。



食事について

水分や栄養分が不足すると、脱水症状を引き起こしたり、低栄養を招いたりします。食事が食べやすくなるよう環境を整え、食事を楽しみましょう。

1 ごはんを食べる前の準備

○できるだけ体を起こし、少しあごを引いた姿勢にしましょう。（図1）

（飲み込みやすくなり、誤嚥（ごえん）の予防にもつながります。）

○入れ歯を使用している方は、食事の時に装着しましょう。

○口の体操やマッサージを行い、だ液を出やすくしておきましょう。（図2）

（食べやすくなり、むせの予防にもなります。）

2 「食べにくい」「むせる」ときは

○無理に食べさせず、まずは様子をみましょう。

○食べ物を小さくする、やわらかくする、とろみをつけるなど、ご本人にあった工夫をしましょう。

○市販のとろみ剤など使うと、飲み込みやすくなる場合があります。

○食事の工夫や方法は、自己判断せず専門職に相談しましょう。

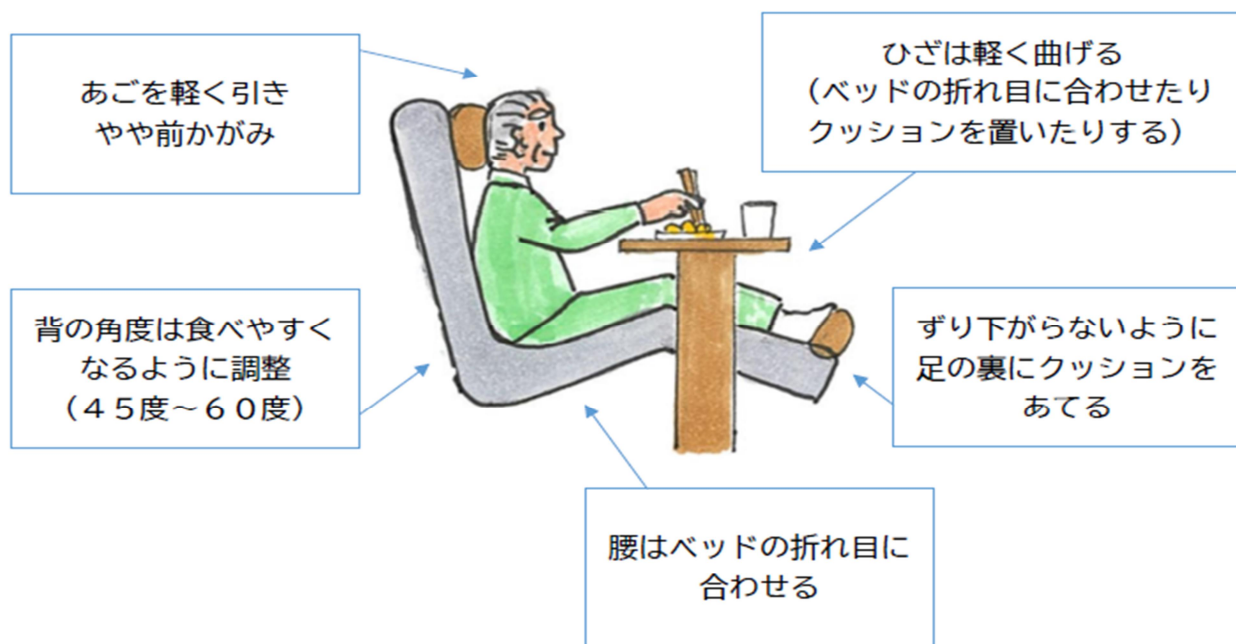
大切なポイント

無理をせずに、安全に行うことが大切です。

一人で判断せずに、困ったときは、かかりつけ医・歯科医師、看護師、管理栄養士等の専門職に相談しましょう。



(図1) 食べやすい姿勢



(図2) だ液マッサージ

①^{じかせん}耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯のあたり）にあて、10回ほど円を描くようにマッサージする。



②^{がっかせん}顎下腺マッサージ

あごのラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。各ポイントを5回ほど。



③^{ぜっかせん}舌下腺マッサージ

あごの中心あたりのやわらかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。





歯磨き（お口のケア）について



口の中をきれいにすると、気分が良くなり、食欲増進につながります。肺炎などの予防にもなります。定期的に歯科受診し、ケアの方法を相談しましょう。

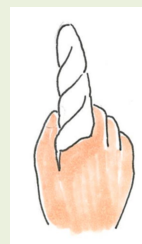
口のケア（介護者が行う場合）

- 食後や就寝前に、歯磨きや口の中の清掃を行いましょう。
- 入れ歯は外して洗い、清潔に保ちましよう。
- 口の中が乾きやすいときは、保湿ジェルなどの使用も有効です。
- 一度にすべてを行おうとせず、できる範囲で行いましょう。ケアの方法や道具についても専門職に相談できます。
- 口腔ケア用のスポンジや濡れたガーゼを指に巻き付けふき取るケアなど、本人の状態に合う方法を専門職と一緒に考えましよう。（図3）

（図3）口腔ケア参考（例）



口腔用
スポンジ



ガーゼで
ふき取る方法

訪問歯科診療について

歯科医院への通院が難しい場合は、歯科医師や歯科衛生士が**ご自宅などを訪問して、診療や口腔ケアを行うことができます。**

訪問歯科診療をご希望の方は
まずは、かかりつけ歯科医へご相談ください。かかりつけ歯科医がない場合は、下記窓口へご相談ください。



知立市歯科医師会
訪問診療ご相談・申し込み窓口



ちりゅう京極歯科

☎0566 - 82 - 5030



ハツ田ファミリー歯科

☎0566 - 83 - 5550

大切なポイント

無理をせずに、安全に行うことが大切です。

一人で判断せずに、困ったときは、かかりつけ歯科医や歯科衛生士等の専門職に相談ましよう。

通院が難しい場合は、かかりつけ歯科医に相談ましよう。



からだをきれいに保つ



からだをきれいに保つことは気持ちよく過ごすためだけでなく、感染予防や皮膚トラブルの予防にもつながります。また、血行を良くしたり、心身のリフレッシュにもなります。

1 入浴前の準備

- 体調（発熱・だるさ・食後すぐなど）を確認しましょう。
- 浴室や脱衣所を温かくし、急な温度差を防ぎましょう。
- すべり止めマットや手すりを活用しましょう。

2 入浴するときのポイント

- お湯の温度はぬるめ（目安 38～40℃）にしましょう。
- 長湯を避け、短時間で行いましょう。
- 目を離さず、転倒や体調変化に注意しましょう。
- 入浴前後に水分補給を行いましょう。

3 こんなときは注意しましょう

- 顔色が悪いなどいつもと様子がちがうときは、無理に入浴しないでおきましょう。
- 入浴中に気分が悪くなった場合は、すぐに中止しましょう。

4 からだを拭くとき

- 入浴やシャワーが難しいときは、温かいタオルでからだを拭きましょう。
- 顔、首、両腕、胸、腹、腰、背中、両足の順に行うとスムーズです。
- しわの間や汗をかきやすい部分をより丁寧に拭きましょう。
- 拭いた後、乾燥しやすい部分に保湿剤を使用しましょう。

5 陰部（おしも・おしり）をきれいにする

○排泄後は、やわらかいトイレットペーパーや清拭シートを使い、やさしく押さえるようにふき取ります。

○汚れが多い場合は、ぬるま湯でやさしく洗い流します。シャワーやトイレのウォシュレット、洗浄ボトルなどを活用すると便利です。洗ったあとは、しっかりと水分をふき取りましょう。

○洗浄ボトルはペットボトルなどにひと肌程度の温度のお湯を入れ、オムツの上でお湯をかけて洗い流す方法があります。（図4）

ご本人に合った方法を、看護師やホームヘルパーへ相談しましょう。

○お湯の入れ物は、ペットボトルのふたに穴をあけたものや、市販のドレッシングボトルなどが利用できます。（図5）

（図4）



（図5）





じょくそう（床ずれ）の予防



じょくそう（床ずれ）とは、長時間同じ姿勢でいることで、皮膚やその下の組織に負担がかかり、傷ができる状態です。特に、寝たきりの方や自分で体を動かすににくい方に起こりやすくなります。

1 皮膚の状態を観察する

○入浴や着替えの時などにじょくそう（床ずれ）ができやすいところをチェックをしましょう。（図6）

○皮膚の赤みが長く続く、傷やただれがある場合は医師・看護師などに早めに相談しましょう。

2 じょくそう（床ずれ）を防ぐためのケア

○自分で寝返りが難しい場合は、2時間を目安に、こまめに体の向きを変えるようにしましょう。（図7）

○車いすなどに長時間同じ姿勢で座らないようにしましょう。

○床ずれ予防マットやクッション、折りたたんだバスタオルを用いて同じ部位に圧が集中しないように工夫する方法があります。本人の状態に合った方法を看護師やホームヘルパーに相談をしましょう。

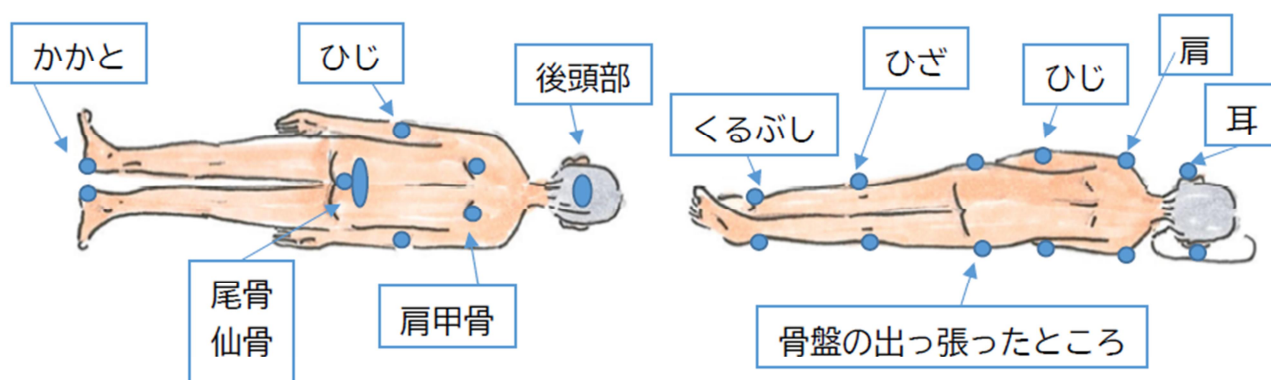
○皮膚の健康を保つためには、栄養と水分も重要です。たんぱく質を含む食事や、こまめな水分補給を行うことが大切です。ご本人の状態に合った栄養管理などについては、看護師や栄養士などに相談しましょう。



大切なポイント

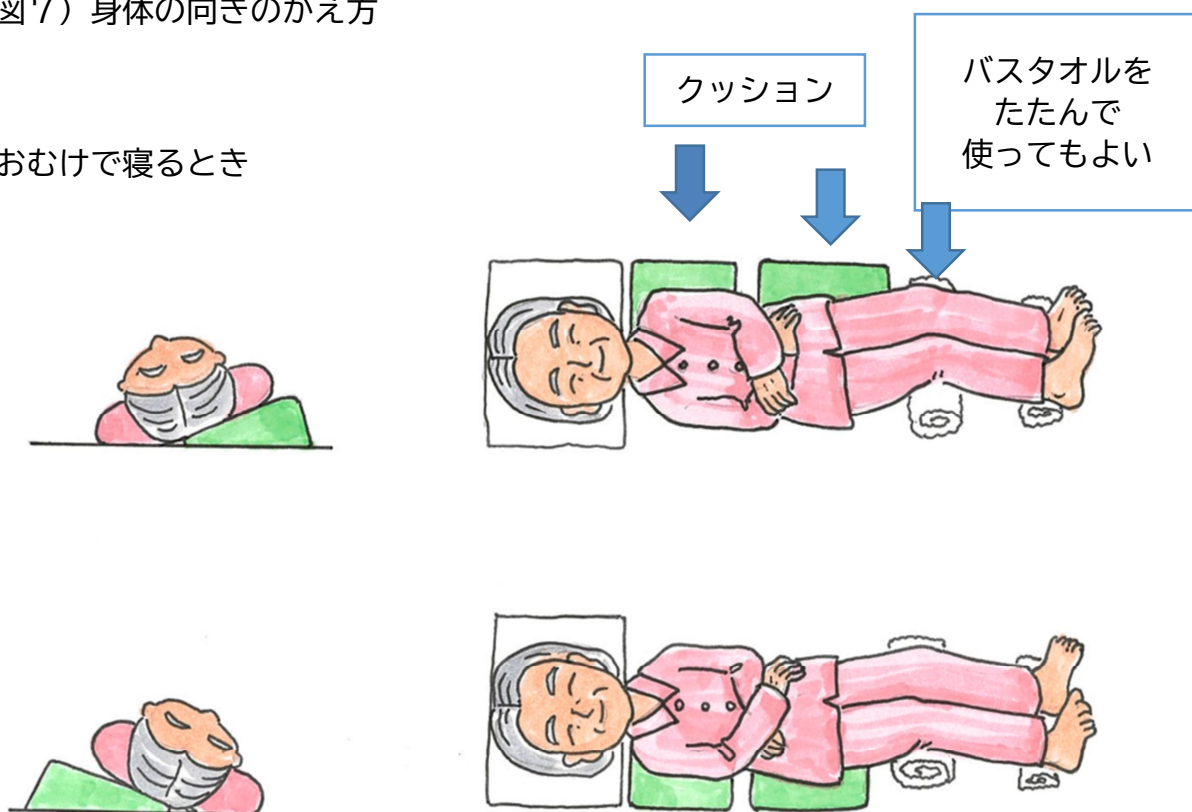
皮膚の赤みが続く、傷やただれがあるなど気になる変化があれば、早めに医師や看護師などの専門職へ相談しましょう。

(図6) じょくそう (床ずれ) のできやすいところ (一例)



(図7) 身体の向きのかえ方

あおむけで寝るとき





便秘の時の対応



便秘は、体力の低下や食事内容の変化、水分不足などで起こることがあります。
日ごろから予防を心がけましょう。

1 便の状態を観察する

○便の状態や量、排便の時間を記録しておきましょう。

変化を続けてみることで、体調の変化に気づきやすくなり支援者とも情報を共有しやすくなります。

【便の状態の目安】

- ① コロコロ便（硬くてコロコロ）
- ② 硬い便（ソーセージ状であるが硬い）
- ③ やや硬い便（表面にひび割れ）
- ④ 普通便（やわらかくなめらか）
- ⑤ やや柔らかい便（半分固形）
- ⑥ 泥のような便
- ⑦ 水のような便



2 水分・食事のとり方を工夫する

○朝起きたら、まず水分をとりましょう。

○日中もこまめに水分をとりましょう。

○食事は、野菜・海藻・きのこなどの食物繊維の多い食品を意識してとりましょう。

3 お腹をマッサージする

○お腹を温かいタオルなどで温めましょう。

○おへその周りを「の」の字を描くように、やさしくマッサージします

○痛みがあるときは、無理におこなわないようにしましょう。

4 排便しやすい姿勢をとる

○できるだけトイレに座る習慣をつけましょう。

○前かがみの姿勢をとると、排便しやすくなります。

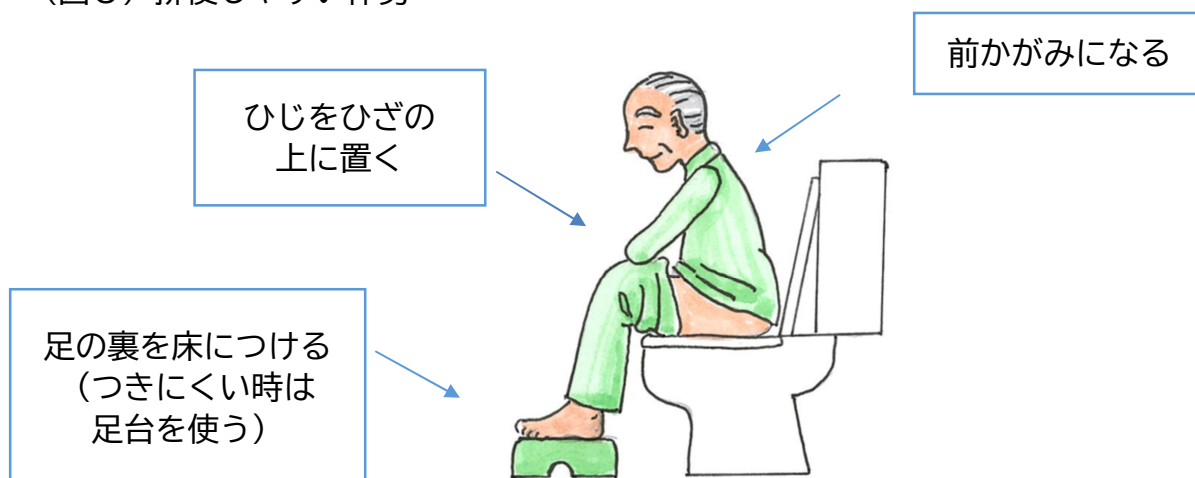
○足の下に台を置くと、より力が入りやすくなります。（図8）

大切なポイント

便秘が続くときや気になる症状があるときは、医師や看護師などの専門職に相談しましょう。

薬を使用する場合も、自己判断せずに使用方法を薬剤師などに確認することが大切です。

（図8）排便しやすい体勢





緊急時の対応



ご自宅で療養中に、いつもと違う様子がみられたときは注意が必要です。

無理をせずに、早めに医師や看護師等へ相談しましょう。

すぐに相談・受診が必要なサイン

意識・様子	・呼びかけに反応が弱い、ぼんやりしている ・急に元気がなくなった、ぐったりしている
呼吸	・息が苦しそう、呼吸が荒い ・ゼーゼーしている、息が止まりそうになる
食事・飲み込み	・食事中によくむせるようになった ・水分がとれない、ほとんど食べられない
発熱・体調	・急な発熱や寒気がある ・熱が続いている
排泄	・尿や便が出ない、おなかが張っている ・血が混じるなど、いつもと違う様子がある
痛み・けが	・強い痛みがある ・転倒した、ぶつけたあと様子がいつもと違う

<早めに相談したいサイン>

- ・食欲が落ちてきた
- ・眠れない日が続いている
- ・便秘や下痢が続いている
- ・皮ふの痛みやただれがある



大切なポイント

いつもと違うと感じたら、それが大切なサインです。

「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷わず、医師や看護師等専門職へ相談しましょう。

急に体調が悪くなった時に備え、普段からかかりつけ医や看護師と連絡方法等について相談しておきましょう。



緊急時の連絡先一覧



いざという時のために、かかりつけ医や看護師など支援者の連絡先をまとめておきましょう。



家族の連絡先	名称
	電話
かかりつけ医	名称
	電話
病院	名称
	電話
ケアマネジャー	名称
	電話
	名称
	電話
	名称
	電話
	名称
	電話





困ったときの相談窓口



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、様々な相談を受ける高齢者の総合相談窓口です。

介護に関する相談や心配事、悩みごと以外にも健康や福祉、医療や生活に関することなど、お気軽にご相談ください。

東部地域包括支援センター (0566 - 82 - 8855)

知立市八ツ田町泉 43 番地（知立市総合福祉センター内）平日：8：30～17：15

【担当地区】知立小学校、来迎寺小学校、知立東小学校、八ツ田小学校区

西部地域包括支援センター (0566 - 81 - 8880)

知立市長篠町新田東 11 番地 32（ながしのの里内）平日：9：00～17：00

【担当地区】猿渡小学校、知立西小学校、知立南小学校区

刈谷・知立・高浜在宅医療・介護相談支援センター

地域の在宅医療や介護サービスに関するご相談に対応しています。

自宅でどのような医療が受けられるのか、訪問診療をしてくれる病院を教えてください等様々な相談ができます。

平日8時30分～16時45分

※ただし、祝日、12/29～1/3を除く

(070 - 2237 - 4203)

ホームページ情報



情報共有シート

ご本人の状態を記録する情報共有シートです。

医師や看護師などにご本人の状態を伝えやすくなります。



日にち	月 日 ()			月 日 ()		
項目	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食事						
水分						
口腔ケア						
薬						
尿						
便 (便の状態)						
体温						
その他 (普段と違うこと) (関係者に伝えたいこと)						

発行元
知立市在宅医療・介護連携推進協議会

事務局
知立市役所 保険健康部 長寿介護課 地域支援係

電話 0566-95-0191

令和8年6月 作成