

最後まで自分らしく暮らし続けるために

いっしょに考えましょう

宝塚市

# 在宅療養ハンドブック

## 出前説明会はじめました！



地域包括  
ケア  
システム

宝塚市地域包括ケアシステム研究会  
3つの若葉を育てる会



超高齢者社会かつ医療介護の人材不足の中、住み慣れた地域で暮らし続けることのできる宝塚市を目指し、医療介護福祉の専門職が定期的に集まり、学び合い、話し合い、つながり合っています。

### ●ハンドブックの内容●

[在宅療養を支える支援者たち]

- ✓ 医療介護の専門家たちがチームをつくり、ご本人ご家族をサポートします。

[在宅療養をはじめるには]

- ✓ 在宅療養をおくるうえで、知っておきたいメリットとデメリット

[最後まで自分らしく暮らす]

- ✓ どのような選択が自分らしいのか、思い巡らせ、問いかけましょう

[人生の伴走者としてご家族が知っておきたいこと]

- ✓ 穏やかに旅立てるように、やっておきたいことなどを知っておきましょう

お申込み・お問合せは

事務局 いまい内科クリニック 水田まで



0797-76-5177

HP: <http://wakabanokai.com/>

Email: [3wakabanokai@gmail.com](mailto:3wakabanokai@gmail.com)

# 1. 3つのわかばを育てる会とは

超高齢社会に突入し、医療介護福祉分野においても担い手不足が深刻化を増していくなか、誰もが住み慣れた地域で最後まで尊厳を保った生活を送るために必要な“地域包括ケアシステム”の在り方を考え続けている会です。10年前から医療介護福祉の専門職が集まって、定期的に勉強会をおこなってきました。これまで、延べ人数6,000人、実人数1,600人の医療・介護・福祉の専門職が会に参加しています。また、市の設置している地域包括ケアシステム協議会に委員として参画し、行政に現場の声を届けています。

3つの若葉とは、地域包括ケアシステムの概念図にある、本人家族の心構え・住まい方・介護予防を土台に育つ、医療・介護・福祉の葉っぱを表しています



## 2. 医療介護分野のこれからは

人口構造の変化（少子高齢化）により、高齢者数が増大するとともに社会保障費が上がり続けていく中、病院の在り方も変わってきています。救急患者を受け入れる急性期の病院では昔のような長期間の入院はできなくなっており、治療が終われば、たとえ自分で身の回りのことができなくても退院することになります。自宅に訪問し介護をするヘルパーの平均年齢は現在60代、10年後には70代となり担い手不足が明らかです。

入院もできない、家にきてくれるヘルパーさんもない、そんな事態が予想されます。少ない医療や介護の資源を効率的に活用することで、必要な時に必要な人が支援を受けられる地域社会を目指して、私達一人一人にできることをいっしょに考えていきましょう。

## 3. 人生の最期に向けて必要なことは

人生の最期に向けて必要なことは、

- ① 口腔・栄養・運動の介護予防の3つの視点を生かした生活を心がけ、**健康寿命を延ばしていくこと**
- ② コミュニティの一員としての役割や**身近な人との助け合えるつながりを持つこと**
- ③ 誰もが迎える最後の時はどこで過ごしたいか、どのような治療や介護を受けたいのか、**あらかじめ身近な人たちや主治医等と繰り返し話し合っておくこと**

この3つが人生の最期の幸せを左右します。

介護が必要な状態になっても、最後まで住み慣れた自宅で過ごせる、在宅療養という選択肢を持ちましょう。