

医 第 5 6 号

令和4年4月6日

島根県理学療法士会長 様

島根県健康福祉部医療政策課長

島根県政広報誌「フォトしまね」での在宅医療の特集について（お知らせ）

本県の医療行政の推進については、日ごろからご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、このたび、島根県政広報誌「フォトしまね」226号（令和4年春）において、在宅医療（自宅での看取り・リハビリ）が特集として掲載され、県内の各世帯に配布されました。

同封しますのでご覧いただくとともに、引き続き、在宅医療の推進についてご協力くださいますようお願いいたします。

※「フォトしまね」（バックナンバー）の内容は、県ホームページでもご覧いただけます

【担当】

島根県医療政策課 在宅医療推進スタッフ 藤井

電話：0852-22-6682 FAX：0852-22-6040

Mail：fujii-shungo@pref.shimane.lg.jp

在宅医療

～ 住み慣れた環境で暮らし続けるために ～

自宅や住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるように、患者の日常生活を支える「在宅医療」。介護や福祉サービスとも連携しながら「治す医療」から「治し支える医療」へ変わりつつある今、在宅での療養生活の体験談を紹介します。

自宅での看取り

仕事を続けながら介護

80代の父親と二人で暮らしていたAさん。仕事がある日中は、父親が自宅で一人で過ごしていました。

しかし、だんだんと父親の体力は衰え、外出も困難に。本人が希望したため、そのまま自宅で介護し、看取ることになりました。

自宅で介護したAさんの話

Q どんな支援を受けた？

A 最初はデイサービスに通っていましたが、徐々に父の体力が落ちてきたので「小規模多機能※」に変え、通所と週1回のショートステイを利用しました。

通所が難しくなると訪問介護に切り替え、それからは状態に合わせて訪問看護、訪問診療、訪問入浴などを利用しました。

Q 困ったことと、その乗り越え方は？

A 夜間1〜2回のトイレ誘導が必要だったので、睡眠不足を解消するため、週1回はショートステイを利用し、ゆっくり眠れる日を持つようになりました。

父がショートステイに通えなくなつてからは、休日は昼でも、父が寝ている間に私も休むようにしました。

また、かかりつけ医の先生や、ケアマネジャーさんになんでも相談しました。

Q 複数の支援を利用する上で工夫されたことは？

A さまざまな制度を組み合わせ最大限利用し、2時間に1回は誰かに訪問してもらいました。自宅の様子をスマートフォンでコミュニケーションアプリに書き込んでもらい、連絡帳と併せて父の状態を共有するようになりました。

「小規模多機能※」を利用するようになってからは、連絡調整が少なくなり助かりました。

近くの訪問看護が利用できたこともよかつたと思います。

Q 心がけたことや体験を通して感じたことは？

A まず、完璧にやろうとしないこと。爪が伸びていた、ひげが剃つてないなど、気づくと際限なく介護することになるので、優先順位を付けて「やらないうこと」を決めました。

次に、遊び心。父の周りに写真を飾

ったり、私が晚酌するとき父にもとろみを付けてちよつと飲ませたり、楽しみをつくることを心がけました。

最後に、一人で抱え込まないこと。制度や支援は最大限利用し、お互い様だと割り切ることで気持ちも楽になります。

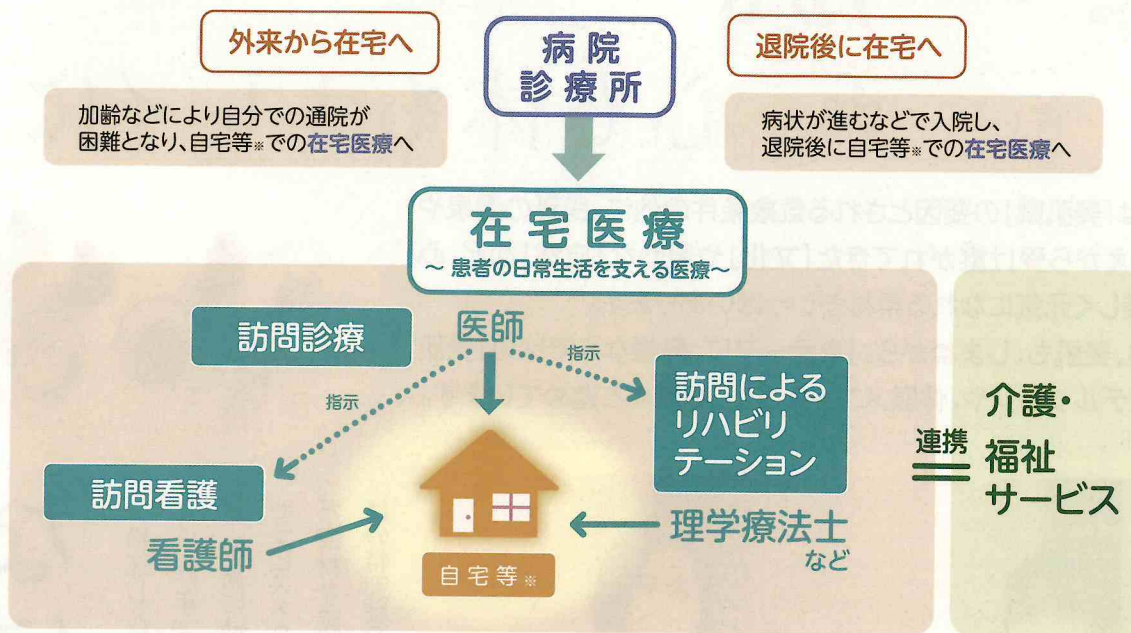
もつとこうすればよかつたと思うこともありますが、ある程度はやりきった感を持っているので、これでよかつたと思っています。

※小規模多機能型居宅介護…「通い」訪問・「宿泊」を組み合わせることが出来るサービス。



Aさんを支援した訪問看護ステーションのスタッフ

通院が難しくなったときや、退院後に、自宅等※でも医療を受けられるよう、島根県では在宅医療の推進に取り組んでいます。



島根県では訪問診療や訪問看護などの専門人材の育成・確保や、介護・福祉サービスとの連携を推進しています。

地域によって受けられるサービスが異なる場合もありますので、医師・ケアマネジャー等とも相談しましょう。

※ 年齢・疾患・病状によって、自宅のほか高齢者住宅等のお住まいで、医療を受けることも可能です。



自宅で専門職からリハビリを受けるBさん

専門職がサポート

自宅でリハビリ

脳出血により入院し、治療を受けていたBさん。その後、リハビリができる病院に転院しました。2カ月を過ぎ、「早く自宅へ帰りたい」という本人の希望もあり退院。現在は自宅近くにある病院への通院と、訪問リハビリテーション（訪問リハ）を利用して、自宅での療養を続けています。

訪問リハは日常生活の場（自宅）で行うため、リラックスして取り組めるだけでなく、住環境を踏まえた動作へのアドバイスも専門職から受けられます。

訪問リハを利用するBさんの話

自宅にいたので、みんなが見舞いに来てくれます。よくなった姿を見せることができ嬉しいです。

訪問リハビリでは週1回、筋力をつける運動や動き方の練習を行っています。生活の中での動作がリハビリであることを教わり、日々リハビリに励んでいます。そのかいあって、退院時より、今はスツと歩けるようになったと感じます。

Bさん宅を訪れるリハビリ専門職の話

その人らしさとは何かを常に考えて、社会とつながりを切らさないようにするため、「地域での暮らし」を念頭に入れたリハビリの提供を心がけています。



自宅なのでリラックスしてリハビリが可能