



厚木のお医者さんたちのイラストを使った朗読劇形式の講演会

# やっぱり家がいい!!

入場無料

令和3(2021)年

2/17(日) 13:30~15:00 (開場13:00)  
厚木市立公会館 小ホール (厚木市恩名1-9-20)

**延期**

架空人物の厚木一郎さん(81歳)が主人公の物語。前回、様々な医療・介護・生活支援サービスを使いながら、妻の花子さんを自宅で看取る事ができた一郎さん。今回の物語からは、一郎さんの一人暮らしが始まります。高齢者の独居生活では、一体どんな困りごとが起こるのか。一郎さんの生活を追いながら、実際の現場でも起きている「在宅療養生活」のさまざまな出来事を分かりやすくお伝えします。

第4弾までの「やっぱり家がいい」をご覧になりたい方は…  
You Tubeで配信中!!



やっぱり家がいい!

click!!

## お申込み

1月29日(金)までに、地域包括ケア推進担当(下部参照)に電話、またはハガキ、ファックス、Eメールに「〒住所、氏名、電話番号、申込人数」を記入。 ※定員150人先着順 定員を超えた時のみご連絡いたします。

講演会は新型コロナウイルス感染防止対策に配慮して実施いたします。

## 出前講座のご案内

皆さんのお住まいの地域に出向いて市職員が講座を開催します。厚木市のより良い未来に向け、自分たちができること、地域でできることについて、一緒に考えてみませんか?

### メニュー

- ・地域包括ケア社会について
- ・地域づくりの一員に~私たちにできること~
- ・人生100年時代どう生きる!
- ・認知症を理解するために
- ・認知症サポーター養成講座
- ・今…在宅医療と介護は

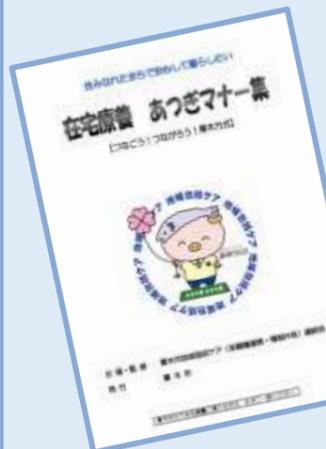
無料です!

出前講座は、市内に在住、在勤、在学している概ね10人以上で構成された団体・グループ等を対象としています。講座の日時や場所はお気軽にご相談にしますので、お気軽に地域包括ケア推進担当へお問い合わせください!



### 在宅療養に携わる方必見!

## 在宅療養あつぎマナー集



この「在宅療養あつぎマナー集」は、地域包括ケア社会を目指す取組として、本人・ご家族や在宅療養を支える医療・介護・福祉の『輪』を作り、安心して療養生活を送っていただくために作成したものです。

こんなことが書かれています!

- ・在宅療養のための本人・ご家族のマナー
- ・在宅療養を支える「医療・介護・福祉の専門職」って?
- ・在宅療養の支援を効果的に受けるコツ
- ・在宅療養のための連絡帳
- ・在宅療養のための多職種連携マナー



市ホームページから閲覧、印刷できます!

在宅療養あつぎマナー集

# 地域包括ケアTIMES

タイムズ

第10号

2021.1.15

編集・発行/厚木市地域包括ケア推進担当(市役所第二庁舎1階)  
〒243-8511 厚木市中町3-17-17 ☎046-225-2047 FAX 046-221-2205

在宅療養を支援する「医療・介護・福祉」のスタッフって?



訪問歯科医

訪問リハビリ

ケアマネジャー

在宅医師

ホームヘルパー

かかりつけ薬剤師

本人・家族

訪問看護師

1950年代までは約8割の人が自宅で最期の時を迎えていました。1975年頃には在宅死と病院死の比率がほぼ等しくなり、現在厚木市では約7割の人が病院等の施設で亡くなっています。しかし、調査によると「最期を迎えたい場所」は「自宅」が半数を超えています。在宅療養には、医療保険や介護保険が適用されるため、本人や家族だけですべてを行うことはありません。現在は、在宅ケアのシステムが整ってきており、ご本人・ご家族を中心としたチームケアを行うことが可能です。在宅療養に関する相談先もあり、最期まで自宅で安心して自分らしい暮らしを選択することが可能です。

## 厚木医師会在宅相談室「ルリアン」

月~金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時~午後5時  
〒243-0011 厚木市厚木町6-1厚木医療サポートセンター内  
TEL:046-240-0393 FAX:046-240-0394  
メール:rurian@atsugi-ishikai.or.jp

在宅医療に関するご相談をお受けします

- ★入院中だけど、退院したら、かかりつけの医師を頼みたい
- ★在宅療養中だけど、在宅医療に関する事を相談したい
- ★眼科、皮膚科、耳鼻科、整形外科、精神科の事を相談したい
- ★薬が余っている、管理が難しくなったので、薬剤師に相談したい
- ★病状や介護生活について、訪問看護師に相談したい
- ★自宅でリハビリテーションを受けたい
- ★小児在宅に関して(かかりつけ医師を探している、予防接種を頼みたい、風邪等の時に診てほしい等)

状況をお伺いしながら必要な情報の提供や関係機関との調整を行います。お気軽にご相談ください♪



問

厚木市 福祉総務課 地域包括ケア推進担当 〒243-8511 厚木市中町3-17-17  
電話 046-225-2047 FAX 046-221-2205 メール 1900-08@city.atsugi.kanagawa.jp

# 支え合いってなんだ？

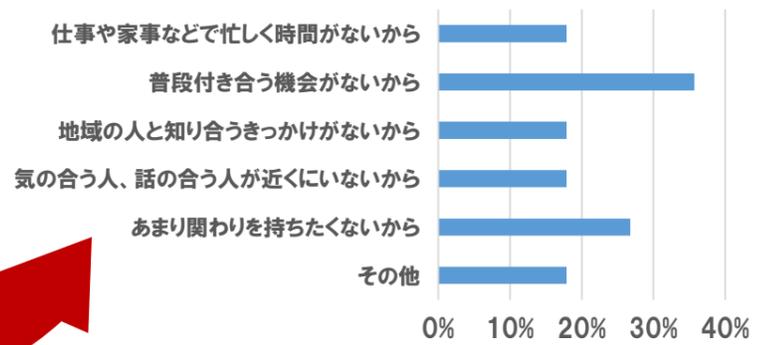
## 「支え合い」の現状と課題

■令和2年3月高齢者一般調査(回答者数=577)

**Q 地域で困っている人がいたらあなたは助けようと思いませんか？**

助けようと思う 70%  
助けようと思わない 10%  
分からない 16%  
無回答 4%

### 「助けようと思わない」理由はなんですか？



皆さんは「地域の支え合い」という言葉を聞いてどう思いますか？  
 いざという時に駆けつけてくれたり、ちょっとした手伝いを頼めるご近所さん。困りごとを相談したり、心配事を聞いてくれる知人。気軽に出かけるとお友達と会ったり、生きがいや楽しみを見つけたりできる場所。少し前までは、「向こう三軒両隣」といったご近所付き合いがあり、自然とお互いが助け合う交流ができていました。しかし、近年では急激な核家族化や生活スタイルの変化に伴い、地域社会の在り方も変わってきました。昨年3月に行われた厚木市高齢者一般調査(左図)によると、地域で困っている人がいても「助けようと思わない」理由の第一位が“普段付き合う機会がないから”でした。安心して、自分らしく生き生きと暮らし続けるためには、支え合いができる地域づくりがとても大切。その第一歩として、まずは近隣同士の挨拶や声かけ、さりげない気遣いを大切にすることから始めてみませんか。



### 「助け合い活動」とは？

日常生活のちょっとした困りごとや、困っている人の生活を支援するための家事援助などを近隣の住民同士で行う活動を指しています。

### “助け合いの輪”広がっています

現在、厚木市内でも「助け合い活動」が少しずつ広がっており、その規模や仕組みはさまざまです。利用料については、必ずしも無償な訳ではなく、有償で実施しているケースもあります。実際の活動内容では、電球取り換えや、掃除・片付け、草取りなどの庭の手入れ、買い物代行、荷物運びなどの依頼もあります。

### 「ご近所のつながりのきっかけになれば」

昨年の4月から始まった、毛利台在住者同士による有償ボランティアの助け合い活動「ちょこっと」。これまでは屋外作業を中心にお手伝いをしていましたが、現在は屋内での作業や買い物代行などにも活動範囲を広げています。「この活動を通じて少しでも同じ地区に住む人たちの交流のきっかけになれば」そう話すのは、「ちょこっと」の活動当初からのスタッフである西田美和さん。実際にこの活動を通じて顔見知りが増えることもしばしばあるんだとか。助け合い活動は、生活の中のちょっとした困りごとを解決するだけでなく、地域の心のつながりにも貢献しています。



「ちょこっと」スタッフ  
左から武澤さん、西田さん、清水さん、市川さん

### 「助け合い活動」で健康づくり、仲間づくりを

地域でのさまざまな助け合いの活動に参加することは、自分自身の健康づくりや仲間づくりにも役立ちます。外出して体を動かしたり、仲間とのおしゃべりを楽しむことは、生活習慣病や認知症の予防にもつながります。また、自分のできる範囲で役割を持つことは、生きがいや生活にハリをもたらします。



「ふれ愛・サロン吾妻」役員  
左から葛巻さん、猪俣さん

### 「団地全体が明るくなりました」

吾妻団地の在住者を対象とした、助け合い活動「ふれ愛・サロン吾妻・お助けバスターズ」。業者に頼むほどではない…かと言って自分ではできない作業を地域の方で何とかならないものかと考えたことから、この活動が始まりました。「利用者さんから“あの時はありがとう”と笑顔で言われるととても嬉しい。こちら側が元気を貰えます。」そう話すのは「ふれ愛・サロン吾妻」理事長の葛巻さん。助け合い活動は、高齢者の不安を取り除くだけでなく、活動スタッフの心身の健康にもつながっています。

