

## 地域包括支援センター

平日 午前8時30分から午後5時15分まで  
土曜 午前8時30分から正午まで  
(祝日、年末年始を除く)

厚木市では市内10地域に地域包括支援センターを設置しています。介護・健康・福祉等の総合相談窓口で、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等専門職が対応します。お住まいの地域包括支援センターをお気軽にご利用ください。

### ■厚木地域包括支援センター

厚木市中町3丁目18番5号ソーケン本厚木ビル401号室  
TEL.046-297-2970 FAX.046-297-2900

### ■厚木南地域包括支援センター

厚木市旭町2丁目3番13号  
TEL.046-258-6705 FAX.046-258-6709

### ■依知地域包括支援センター

厚木市関口831番地1  
TEL.046-246-0108 FAX.046-265-0128

### ■睦合地域包括支援センター

厚木市三田南2丁目1番1号山ロビル101号室  
TEL.046-297-7338 FAX.046-297-7340

### ■睦合南地域包括支援センター

厚木市妻田北4丁目3番8-101号  
TEL.046-294-1380 FAX.046-294-1381

### ■荻野地域包括支援センター

厚木市荻尾2丁目25番10号  
TEL.046-241-5780 FAX.046-242-6188

### ■小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センター

厚木市緑ヶ丘2丁目2番12号グリーンヒルズ1階  
TEL.046-204-8181 FAX.046-204-8138

### ■玉川・森の里地域包括支援センター

厚木市小野2240番地1  
TEL.046-250-9091 FAX.046-247-1266

### ■南毛利地域包括支援センター

厚木市温水西2丁目27番38号カーネーションパーク1階  
TEL.046-250-1108 FAX.046-250-1105

### ■相川・南毛利南地域包括支援センター

厚木市愛甲東1丁目1番19号  
TEL.046-220-0643 FAX.046-220-0645



一般社団法人 厚木医師会

## 在宅医療相談室「ルリアン」

月～木曜日(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番1号 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無料で受け付けます。  
状況をお伺いしながら、情報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。



- ★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)



一般社団法人 厚木歯科医師会

## 在宅歯科地域連携室

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時  
〒243-0018 厚木市中町1丁目8番12号  
TEL:046-221-8733 FAX:046-221-7673  
メール:ada@jt8.so-net.ne.jp

在宅訪問歯科診療・口腔ケアに関するご相談と診療に携わる歯科医療機関をご紹介します。ご相談・ご紹介は無料です。

### 訪問歯科診療とは？

歯科医院に通院できない方のために、自宅または施設に訪問して治療を行います。治療や口腔ケアにより、疾患の予防、口腔機能維持・回復、全身状態や生活の質の向上が期待できます。歯科医師と歯科衛生士が口腔の健康維持をバックアップします。

このような時は、お気軽にご相談ください！

- ★在宅で歯科健診を受けたい
- ★口腔ケアを受けたい
- ★入れ歯が壊れた、合わない
- ★痛みや腫れがある
- ★食事がうまく摂れない
- ★口内炎がよくできる
- ★口臭が気になる 等



# 地域包括ケアTIMES

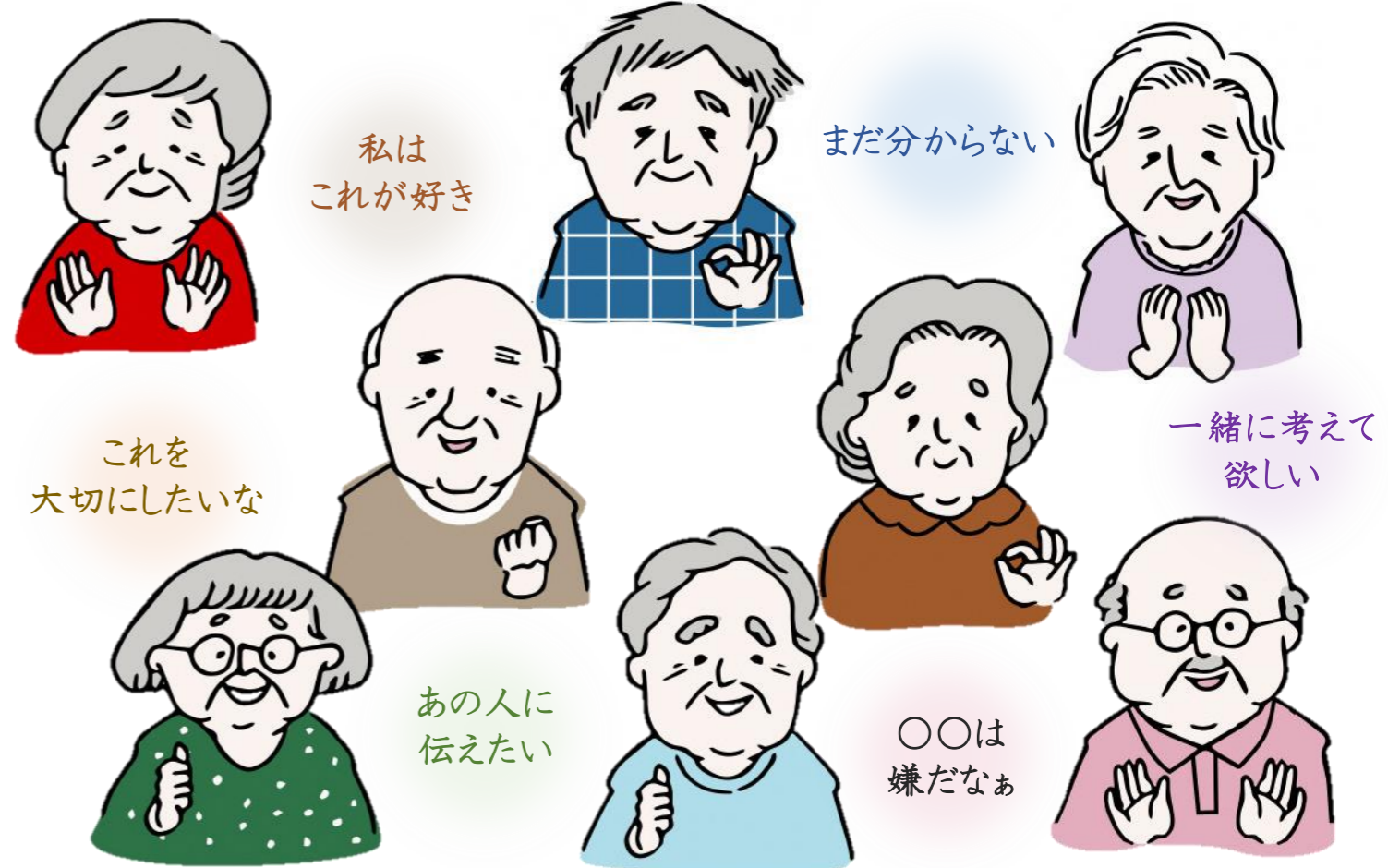
タイムズ

第11号

2021.11.15

編集・発行/厚木市地域包括ケア推進課(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

## あなたにとって、“大切なこと”はなんですか？



「終活」という言葉を耳にしたことはありませんか？

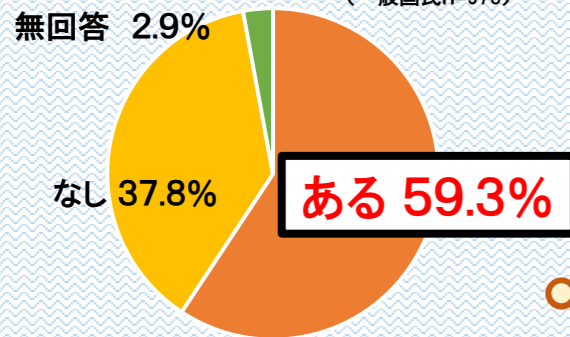
終活とは、「人生の終わりのための活動」の略語で、一般的には、自分が亡くなった時の葬儀やお墓、遺言の準備や財産相続、生前整理などを行うことを指します。しかし最近では、人生の最期を迎えるための準備にとどまらず、生きていく上で大切にしたい価値観など自分の考えを整理し、周りの人に伝える「**人生会議**」も終活の1つとして注目されています。

人生会議は、「これまでの暮らしで大事にしてきたこと」「今の暮らしで気になっていること」「これからどう生きていきたいか」「大切な人に伝えておきたいこと」「最期の時間をどこで誰とどのように過ごしたいか」「人生の最終段階は、自宅か施設か、または病院か」などを考え、周囲の人と話し合う方法です。誰にでも起こり得る「もしものとき」に備えて、医療や介護についての希望や思いを家族や医療・介護関係者と共に話し合っておくことで、もしもの時に本人の意思を反映させやすく、また本人の代わりに治療方針などを判断する家族等の心の負担を軽くすることにつながります。

あなたの望む生き方、それを支える医療や介護について、考えてみませんか？

人生の最終段階における医療・療養についてこれまで考えたことがありますか？

(一般国民n=973)



人生会議について関心を持っている人は半数以上。実際に話し合いをしている人も少しずつ増えています！

いい看取り・看取られ  
11月30日は人生会議の日

# 「人生会議」ってなに？

もっと詳しく  
知りたい方は…  
人生会議学習サイト



## 人生会議の進め方

次の3つのステップに沿って、まずは自分の考えを整理してみましょう。心の中で思っているだけでは、希望は叶わないかもしれません。まずは周囲に思いを伝えることから始めてみましょう。

### STEP① 大切にしたいことは何ですか？

あなたの目標・希望・大切なものは何でしょうか？

- 仕事や社会的な役割が果たせること
- 家族の負担にならないこと
- 身の回りのことが自分でできること
- ひどい時間が保てること
- できる限りの医療が受けられること
- 痛みや苦しみが無いこと
- 自分が経済的に困らないこと
- 好きなことができること
- 家族が経済的に困らないこと
- 少しでも長く生きること
- 家族や友人のそばにいること
- その他

### STEP② 信頼できる人は誰ですか？

例えば、家族(配偶者、子ども、兄弟)、親戚、友人等

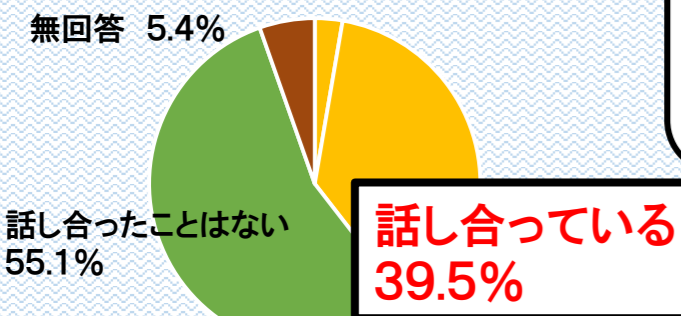
あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代わりとして医療や介護について話し合っ欲しい人は誰ですか？あなたが大切にしている価値観や人生観を知ってもらいましょう。

### STEP③ 伝えましょう

話し合いの内容を医療・介護関係者に伝えておきましょう。生活に対する希望や受けたい医療や介護など、あなたのこれからのついでに具体的に話し合うきっかけにしてください。また、話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは、時間とともに変化したり、健康状態によって変わったりする可能性があります。その都度、繰り返し考え、話し合い、記録しておきましょう。

あなたの死が近い場合に受けたい医療・療養についてご家族等や医療・介護関係者とどのくらい話し合ったことがありますか？

(一般国民n=973)



人生会議してみませんか？

厚生労働省ホームページにも詳しく載っているよ！



資料:「人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書」(平成30年3月)

## みんなのギモン??

### 人生会議のメリットってなに？

人生会議って最近ニュースでも耳にするけど…どんなメリットがあるのかよくわからないなあ。  
→将来の医療や介護に、あなたの希望が反映されやすくなります。もしもの時、あなたの気持ちを代弁してくれる方にとっても重要な助けになります。



### 人生会議はいつからはじめたらいいの？

わたしは元気だし、まだ始める必要ってないよね？若い人にも必要なのかな？  
→今から始めましょう。事故や病気で突然に、あるいは認知症でだんだんと、自分の気持ちを表しにくくなってしまふこともあります。その前に始めましょう。



### 人生会議は誰と話し合うの？

誰と話し合ったらいいのかな？家族がいない人もいるよね？  
→あなたの希望を理解し、尊重してくれる人と。それが家族だけでなく、友人であっても構いません。また、医療や介護を受けている人は家族や医療・介護関係者と一緒に話し合しましょう。



※ 全ての人々が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

無料漫画 企画・制作：厚木市地域包括ケア（研修・啓発・広報）連絡会  
作画：船虫 発行：厚木市福祉部（地域包括ケア推進課）

## やっぱいい家がいい！

厚木花子さん（80歳）と夫の一郎さん（81歳）が主人公の物語。2人の生活を通して、実際の現場でも起きている「在宅療養生活」の様々な出来事が描かれています。これまでの暮らしで大切にしてきたこと、今の暮らしで気になっていること、大切な人に伝えておきたいこと、最期の時をどこで誰とどのように過ごしたいか…人の生き方や価値観は人それぞれです。正解が決まっているわけではありません。物語の中で花子さん達家族は、節目、節目で様々な支援者と話し合いを重ねます。

厚木市内のお医者さんをはじめ、医療・介護に関わる専門職の皆さんが話し合いを重ねて物語を作りました。漫画を通して、一緒に考えてみませんか？

漫画を読みたい方は、地域包括ケア推進課（046-225-2047）までお問い合わせください。

