

北空知地域での暮らしを支える『地域包括ケア』

地域包括ケアシステム（地域包括ケア）は、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、地域の医療・介護・福祉などが連携し、切れ目なくサービス提供するためのサポート体制です。

～医療と介護と地域とわたし、強い絆でつながっています～



病院（慢性期）
医院、診療所、クリニック等

地域包括支援センター
介護・福祉・医療に関する様々な相談に対応してくれます

ケアマネジャー
自宅でのどのような生活を送れるか、具体的な相談に乗ってくれ、各種サービス利用の計画を立ててくれます

介護サービス
訪問系サービス
ホームヘルパー等

通所系サービス
デイサービス等

短期入所サービス

福祉用具・住宅改修

介護施設等

かかりつけ医

医師
訪問診療

深川市立病院（急性期）

- 北空知地域医療介護連携支援センター
- 地域連携室
患者さんご家族の希望を伺い、医師やケアマネジャーと調整しながら退院の準備のお手伝いをしてくれます
- メディカル・ショートステイ
医療的ケアが必要で一時的に介護が困難な場合などに短期入院ができます
- 医療相談サロン・がん相談室
医学的な情報、闘病に関する情報を提供するとともに、病気の悩み等について、専門スタッフが相談に応じています

訪問看護ステーション

看護師等が専門的な知識と技術で看護サービスを提供し、療養のための支援をします

歯科医師
歯科訪問診療

薬剤師

栄養士

民生委員

ボランティアさん

このようなことはありませんか？

～その方の状況に応じ、医療保険や介護保険でサービスをご利用できます～

おうちのお風呂に 入れなくなった

- ・ デイサービスやデイケアへ行って、お風呂に入ることが出来ます
- ・ ヘルパーが来て、手伝ってくれます
- ・ 自分の家のお風呂に手すりや椅子（福祉用具）を用意することで入れることもあります



病院へひとりで行けず、 家族にも頼めない

- ・ 移送サービスやタクシー等を利用し、ヘルパーが介助します
- ・ 公共交通機関等を使い、生活・介護支援サポーター等の活用も出来ます



足腰が弱って、 動きにくくなってきた

- ・ デイケアやデイサービスへ行って運動しましょう
- ・ 杖や押し車（福祉用具）を活用しましょう
- ・ 自宅の廊下や玄関回り等に手すり等をつけましょう（住宅改修）



家族が数日間不在になるけど ひとりでは 家にいれない

- ・ 介護保険施設等にお泊りして、身の回りのお世話を受けることができます（ショートステイ）
- ・ 医療的な処置があって、介護保険でのショートステイは利用できない場合などには、市立病院での「メディカル・ショートステイ」が利用できます



家事ができなくなってきた

- ・ 買い物、調理、掃除等をヘルパーがお手伝いします



移送サービス、訪問診療、歯科訪問診療など、各市町により異なる場合があります
相談窓口は、「在宅療養の相談」のページをご覧ください

このようなことはありませんか？

こちらは、ほんの一例です。困った時は、まず相談しましょう

体調が悪いので、 自宅で診察を受けたい

- 退院後、通院が困難な方、がんの末期などケアが必要な方に対して、定期的に継続して医師がご自宅に訪問し、計画的な診療を行う「訪問診療」があります



歯の治療を 受けたいが通院できない

- 歯科医院へ通院困難な方へ、歯科医師がご自宅に訪問して、歯と口腔の治療・処置を行い、または歯科衛生士が訪問して、口腔ケアを行う「歯科訪問診療」があります



薬の飲み忘れや飲み間違いが 心配になってきた

- 医師の指示のもと、薬剤師がご自宅を訪問して、薬の飲み方や管理の仕方などのアドバイスをします



栄養のバランスなどを教えてほしい

- 在宅で療養していて通院が困難な方へ医師の指示のもと、管理栄養士がご自宅を訪問して食事に関する相談、調理方法などのアドバイスをします



もの忘れが出て、 困ることがでてきた

- 早めに病院を受診して、相談しましょう
- 困りごとは、地域包括支援センターに相談しましょう
- 好きなことをしたり、デイサービス等へ行って、楽しい時間を作りましょう



自宅での体調管理に不安がある

- 自宅で療養するために、本人や家族に訪問看護師が体調管理の相談・支援や介護のアドバイスをします



移送サービス、訪問診療、歯科訪問診療など、各市町により異なる場合があります
相談窓口は、「在宅療養の相談」のページをご覧ください

～誰もが希望する療養生活を選択でき、 安心して暮らせる北空知地域にするために～

支えあいの輪を作ろう！

見守り

隣近所と交流し良好なコミュニケーションを！

- ♪日ごろから、お互い助け合うご近所づきあいを！
- ♪少しの気配り、見守りが在宅療養を支えます！「隣のおばあちゃん、今日も電気がついているかな？」「新聞、牛乳、郵便物はたまっていないかな？」など
- ♪ついでのお手伝い、声かけを！「買って来てほしいものはない？」「ついでだからゴミ出し手伝うわよ」「作りすぎたから食べて・・・」など



支えあいのための
人材が育成されています

- ・生活・介護支援サポーターやボランティアの育成
- ・認知症サポーターの養成
- ・市民後見人の養成

緊急時の備え

普段から対応策を考えておきましょう！

- ♪病気・けがの場合・・・かかりつけ医、救急車
- ♪在宅療養者の状態急変の場合・・・訪問看護、救急車、往診医
- ♪介護者が急に介護できなくなった場合・・・ケアマネジャー
- ♪緊急通報システムの設置
- ♪救急あんしんカードの準備
- ♪災害時要援護者避難支援（見守り）プランの作成

大事にしたいあなたの生き方・逝き方
考えておきましょう

- ・・・介護が必要となったり、健康上もしものことがあった時、
あなたはどうしたいですか？人生の最後はどこで迎えたいですか？
地域で自分らしく生きて、逝くために「自分はこうありたい」という思いを家族や大切な人と話し合ったり、共有しておくことも大事なことです

地域に広がる

支え合い



- ・町内会・老人クラブ・婦人会の活動
- ・社会福祉協議会の活動
- ・介護予防ふれあいサロン（交流の場）の開催
- ・小地域ネットワークの活動

生活相談

困った時には抱え込まず相談を！

- ♪在宅介護・介護保険の相談はお住まいのまちの地域包括支援センターへ
- ♪相談できる人はいますか？知っておきましょう
身近な人・・・家族、親戚、友人など
近くの人・・・民生委員、町内会長さんなど
- ♪各種相談（市町・社会福祉協議会など）

支えあいの組織があります

- ・地域見守りネットワーク
- ・認知症見守りネットワーク（SOS ネットワーク）
- ・深川市認知症ケア研究会
- ・介護者と共に歩む会
- ・すまいるサロン（がんサロン・深川市立病院）など



お住まいの市町により異なる場合があります。 お問い合わせください

～我が家で健康に過ごすために～

できることは自分でしよう

- 他人に頼るのではなく「自分のことは自分で！」を実践しましょう
- 「人並みに」ではなく「自分並みに」できることを続けていきましょう
- 家庭や地域の中で自分の役割を担いましょう



体を動かそう

- ねたきりは、動かない・閉じこもりから作られます
- 体を動かすと気分転換が図れ、ストレス解消になります
- 先ずは興味のあるものに参加してみましょう
 - • • 長続きの秘訣は仲間と一緒に楽しみながら行うことが大切です！
 - *各市町に介護予防の教室がありますので、お問い合わせください



年に1回、健康診断を受けよう

- 異常の有無のチェック！ 病気の早期発見につながります
- 指導、注意を受けた場合は必ず守り、生活習慣病の予防に努めましょう
- 太り過ぎ、内臓脂肪の蓄積はねたきりへの赤信号となります。ご注意ください！



きちんと食事をとろう

- 3食規則正しくバランスよく～体と心の1日のリズムを作るうえで大切なことです
- 欠食をしない～食が進まない時は、小分けにして食べましょう
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事を取りましょう



病気へのそなえ・・・

- かかりつけ医を持ちましょう・・・受診記録も蓄積されて、的確な診療が受けられます
- 掛け持ち受診はやめましょう！薬が重なり、副作用を起こす可能性があります
- 食欲、排泄、血圧等の健康チェックの記録は診断の際、大いに役立ちます
- 自分の体をよく知る事も大切！日頃の体調管理は緊急時の対応に役立ちます
- 緊急時以外はむやみに救急車を利用するのはやめましょう
- また、日ごろから緊急時の対応について、家族や関係者と話し合っておきましょう

在宅療養の相談

主治医（かかりつけ医）



相談



相談



相談



本人 家族



相談



各病院の医療相談室や
地域連携室の
医療ソーシャルワーカー

ケアマネジャー

地域包括支援センター

北空知地域医療介護連携支援センター
(深川市立病院地域連携室内)
☎ 0164-38-2200

深川市

妹背牛町

秩父別町

北竜町

沼田町



深川市地域包括支援センター
(深川市健康福祉センター
テ・アイ内)
深川市2条17番3号

☎ 0164-26-2606



妹背牛町地域包括支援センター
(妹背牛町保健センター内)
妹背牛町字妹背牛5200番地

☎ 0164-32-2411



秩父別町地域包括支援センター
(秩父別町役場内)
秩父別町4101番地

☎ 0164-33-2111



北竜町地域包括支援センター
(北竜町すこやかセンター内)
北竜町字和11番地1

☎ 0164-34-2727



沼田町地域包括支援センター
(沼田町健康福祉総合センター内)
沼田町南1条3丁目6番53号

☎ 0164-35-2120

緊急時の連絡メモ

～事前に確認しておき、いざと言う時は、あわてずに連絡をしましょう～

●夜間・深夜に病院受診のアドバイスを受けるには・・・

深川市夜間急病テレホンセンター（深川市立病院内）☎️ **22-4100**

受診をした方が良いか迷ったら、まず、電話して症状に基づく緊急性の有無や受診の必要性に関するアドバイスを受けましょう

電話受付時間 午後5時～翌日の午前8時30分まで

●急病で救急車を呼ぶ必要がある時は・・・

☎️ **119番**（消防署）へ連絡する

伝える事

①病気・ケガした方の**名前** _____、**年齢** _____ 歳、**性別** _____

②見たままの**状態**（例えば、お風呂で倒れていた など）

③**意識の有無、過去の病気**の状況

（例えば、〇年前に狭心症で入院、今も通院中 など）

④**住所** _____

（アパート名・部屋番号）

⑤かけている**電話番号** _____ **電話している方の名前** _____

※救急車のサイレンが聞こえてきたら、できるだけ外に出て

救急車の誘導をしましょう

救急車が到着したら救急隊員に次のことを知らせてください

- ・救急隊員が到着するまでの傷病者の容態変化
- ・かかりつけの病院、持病
- ・応急手当をした場合は、その内容



メモ欄

