

第
268
号

すぐやる「じや、きえ」はおく「じや、用意」はおく「じや

アテンション!

家族やあなたが
突然倒れたら
どうする?
?



アテンション!

もしも家族やあなたが突然倒れ

こんな時どうする？ どんなことが起こる？

親や家族、あなたがケガや病気で倒れたら…… どんなことが起きるのか、どんなことを考えておけばよいのかを、時系列で考えてみました。先のことが想定できると心に余裕が生まれます。少しの余裕と情報が役立つことがあるのです。

※文章中①～③は P3～4 下部に補足説明があります



このマークがついた手続は契約にあたります。内容をよく理解し、納得した上で手続を進めましょう。

救急車などで搬送

- ・ 119 番へ連絡
- ・ 救急車が来るまでに用意しておくものリスト ①
- ・ 救急車を呼ぶか迷う時は #7119 (救急相談) へ

不安や悩み

入院中の不安や悩みは、「医療相談窓口 (病院によって名称が異なる場合も)」へ ③

↓

相談員 (医療ソーシャルワーカーなど) が相談にのってくれる

入院期間

一般病棟や急性期病棟での入院は、症状が安定したり緊急性の高い治療が終わるまで。入院期間は 2～3 週間程度が一般的

倒れた!!

入院

治療

安定・回復

退院後の方針決定

転院

退院



入院に必要なこと

入院手続 ②
治療についての説明
キーパーソン決定
入院中に必要なものを揃える
親戚、関係者への連絡

★同意書が必要な時も…
手術や延命処置についての同意書等への署名が必要になる

元気なうちに、自分や家族の望む医療やケアについて話し合ったり、考えておきましょう!



退院を迎えるにあたり考えておきたいこと

ケアカンファレンス ④
退院後の療養場所やケアを考えるミーティング
例) 在宅療養? / 転院して療養? / 自宅介護が困難の場合の施設入所?
本人や家族の希望も伝え相談しましょう!

★家族内での話し合い
本人や家族と今後どのようにケアをしていくのか (療養場所や介護のためのキーパーソン等) 話し合っておきましょう!

手続

- ・ 介護保険の要介護認定申請 (必要であれば) ⑤
40～64 歳の方は条件があるのでお問い合わせください
- ・ 高額療養費の申請



★介護保険サービス以外の〈区〉のサービスも調べておきましょう ⑥



たら...

契 急性期治療を経過し病状が安定したが、在宅での療養に不安がある人に対して、在宅や介護施設への復帰支援を行う病棟

契 病状が安定し、寝たきり防止など退院後の日常生活を見据えた訓練が必要な人向けの病棟

地域包括ケア病棟など

回復期
リハビリテーション病棟

自宅・

施設など

在宅療養

施設など

介護する人のために...

- 介護する人のために... ⑦
- ・介護休暇
 - ・介護休業
 - ・短時間勤務制度など
 - ・介護休業給付金制度
- 本人のために...
- ・傷病手当
 - ・労災手当など
- 調べておきましょう！



介護費用の負担を軽減する制度⑧

- ・高額介護サービス費支給制度
- ・高額医療、高額介護合算療養費制度

↓
介護保険課



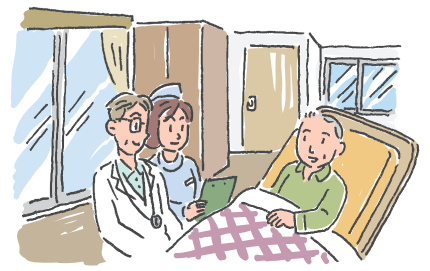
主な施設の種類

※要介護度によって利用できる施設が異なります



介護保険を利用して自宅で療養する時のサービス

※要介護度によって利用できる施設が異なります



補足説明

- ①救急車が来るまでに用意しておくもの
健康保険証／現金／靴／薬とお薬手帳
- ②入院手续に必要なもの
健康保険証／後期高齢者医療被保険者証／限度額適用認定証（入院前に申請しておく）／入院申込書／現金（入院保証金）／印鑑／各種医療受給者証
- ③医療・総合相談で相談できる内容
医療費について
入院中の困りごと相談
退院後の生活への準備
介護保険制度の内容や活用方法
障害者手帳・障害年金の手続き等
- ④ケアカンファレンス
（本人の状態によって出席者に違いあり）
出席者：本人／家族／病院主治医／看護師
医療ソーシャルワーカー／リハビリスタッフ
（本人の状態による）／訪問医／訪問看護師／ケアマネジャー等
- ⑤介護保険の申請について
住まいの地域ごとに設置されている地域包括支援センターまたは介護保険課で要介護認定申請をする。入院中でも申請は可能



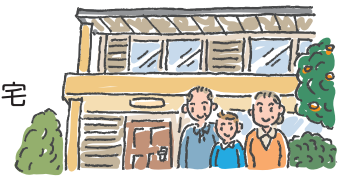
介護型：支援や介護が必要な人向け

- ・特別養護老人ホーム（特養）
- ・介護老人保健施設（老健）
- ・介護付 有料老人ホーム
- ・サービス付き高齢者向け住宅「特定施設」（サ高住）
- ・認知症高齢者グループホーム 等



住宅型：介護保険サービス等の利用は在宅療養と同様の手続きが必要

- ・住宅型有料老人ホーム
- ・サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）
- ・ケアハウス 等



相談：地域包括支援センター※1

訪問：訪問介護

- 訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問看護
- 定期巡回・随時対応型訪問

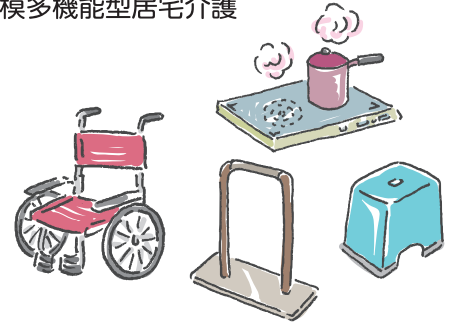


複合：（看護）小規模多機能型居宅介護

福祉用具貸与

福祉用具購入

住宅改修



相談：地域包括支援センター※1

通い：通所介護（デイサービス）

通所リハビリテーション（デイケア）

宿泊：短期入所生活介護

短期入所療養介護

⑥介護保険以外の練馬区の福祉サービス（65歳以上）

●介護認定を受けていない方（条件あり）

- ・自立支援用具の給付 →地域包括支援センター
- ・自立支援住宅改修 →地域包括支援センター
- ・車いす・介護用ベッドの貸し出し →地域包括支援センター
- ・会食サービス（デイサービスへ自己通所） →高齢社会対策課
- ・見守り配食（お弁当） →高齢社会対策課
- ・高齢者入浴証 →高齢社会対策課
- ・ごみ収集 →郵便番号による各清掃事務所
- ・シルバーサポーターの支援 →（公社）練馬区シルバー人材センター

※上記の他にもあるので、地域包括支援センター等へ

●介護認定を受けている方（条件あり）

- ・緊急一時宿泊
- ・寝具クリーニング →地域包括支援センター
- ・出張調髪 →地域包括支援センター
- ・布団乾燥／消毒 →地域包括支援センター

- ・紙おむつ支給 →地域包括支援センター
 - ・リフト付きタクシー →地域包括支援センター
 - ・シルバーサポーター →（公社）練馬区シルバー人材センター
 - ・自動消火器・火災警報器の給付 →地域包括支援センター
- ※上記の他にもあるので、地域包括支援センター等へ

⑦介護で仕事を休める法律 等（育児・介護休業法）

- 介護休暇
対象家族一人につき、年に5日。二人以上であれば年に10日まで、半日単位で休暇を取得できる
- 介護休業
対象家族一人につき、通算して93日まで3回を限度として分割して取ることが可能
- 所定外労働の短縮措置
短時間勤務や時差出勤が可能
その他、残業の免除や配置転換への配慮等の制度があるので、勤務先へ
- 介護する家族を助ける
介護休業給付金制度：介護のために一定期間、会社を休んでも65歳未満の人であれば賃金の67%が支給される

※1 地域包括支援センターとは地域の高齢者の医療と介護の相談窓口です。詳しくはパンフレットやホームページをご覧ください。

- 【配布場所】
地域包括支援センター
高齢者支援課
介護保険課
区民事務所（練馬を除く）
はつらつセンター
敬老館



⑧介護費用の負担を軽減する制度

- 介護保険サービスの自己負担を軽減
 - ・高額介護サービス費支給制度
介護サービスの限度額（月額）を超える自己負担費用の一部が払い戻される
 - ・高額医療・高額介護合算療養費制度
世帯の年間がかかった介護費と医療費を合算し、自己負担限度額の超過分が払い戻される

※医療費控除

介護サービスの一部が医療費控除できる場合がある。対象は、家族の入院や通院に利用するタクシー代や医療系サービス、薬局で購入する市販の風邪薬代等（控除を受ける場合は「確定申告」が必要）。

あなたや家族のためのサポートネットワーク 困った時は……相談しましょう！

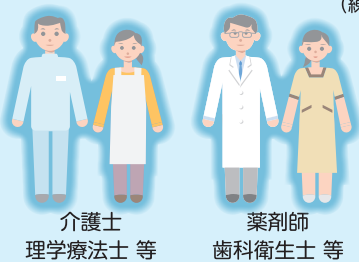
あなたの周りの公的ネットワーク

介護保険サービス

要介護、要支援状態の人は、訪問介護や通所介護、リハビリ等のサービスが受けられます



※「すぐわかる介護保険」(練馬区発行)

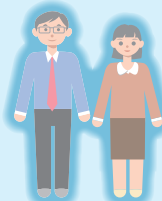


介護士
理学療法士等

薬剤師
歯科衛生士等

ケアマネジャー

医療、保険、福祉の専門家と連携。不安や困りごとを解決するため相談に乗ってくれる介護保険制度のキーパーソン



医療と介護の連携

在宅医療での介護との連携等、医療と介護のスムーズな橋渡しに役立つ仕組み作りが進んでいます



医師
看護師



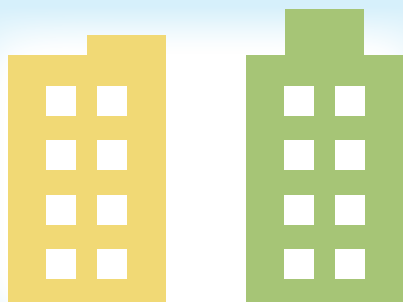
ごみ出し、理美容サービス、自立支援用具の貸し出しや給付等

公的サービス

高齢者向けの福祉、生活支援、介護予防等の多彩なサービスがあります



※「高齢者の生活ガイド」(練馬区発行)

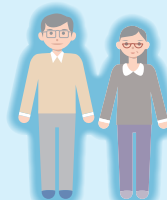


地域包括支援センター

練馬区

消費生活センター

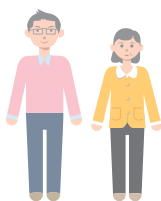
悪質商法の被害、賃貸住宅、施設入所等の契約のトラブルについての相談を受け付けています



社会福祉法人

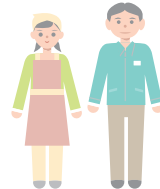
練馬区社会福祉協議会

誰もが安心した生活を送れるために、地域の人々と専門家が力を合わせ、地域の課題解決に取り組んでいます



民間のサービス

介護保険以外の有償サービス、配食（お弁当）サービス、スーパーの配送サービス、ネット注文等



民生委員

同じ地域住民の立場で生活や福祉の支援をしてくれる頼りになる相談相手



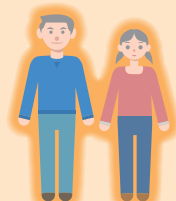
かかりつけ医

健康に関するものは何でも相談でき、一番頼りになる身近な存在



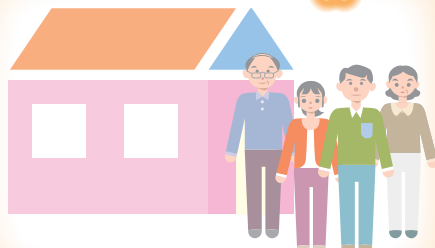
地域の取り組み

シルバー人材センター、NPO、ボランティア団体等、地域活動や取り組みがあります



町会・自治会の皆さん

近所ならではの安心感。お互いさまの関係で！



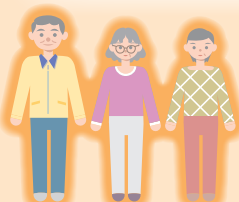
企業などの取り組み

セキュリティー会社の緊急通報や電気やガス等使用状況での見守り。生協等の配達を兼ねた見守り



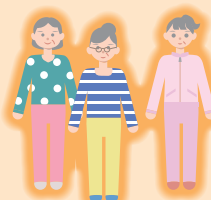
居場所・相談情報ひろば

住民主体で運営され、自由に参加し、おしゃべりや活動を楽しむ交流の場



趣味のサークル

年代、性別様々な人がいる場なので、いろいろな話ができます



日常の見守りや支援の輪

万が一

倒れた時のことを考えておきませんか？

まだまだ元気！と思っても、だれでも、いつでも病気やケガをし、介護が必要になる可能性があります。そんな状態になった時、あなたはどんな医療・ケアを受けたいか？を考えたことがありますか？大切な家族はどのように思っているのだろうか、聞いたことはありますか？



事前準備が大切です

あなたや家族が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療やケアを受けたいのかを前もって、家族や信頼する人たちと話し合っておきましょう！

●入院や介護サービス等の手続は契約となります。トラブルの際はご相談ください。

練馬区消費生活センターのご案内

契約のトラブル等 ☎03-5910-4860 月～金 午前9時～午後4時30分(祝休日・年末年始を除く)