

在宅療養に関する相談窓口一覧

■ 在宅療養相談窓口

在宅療養するご本人・ご家族・関係機関からの在宅医療に関する相談を受けるとともに、在宅療養に必要な医療・介護サービスの確保・連絡調整を行う窓口です。

住所	電話・FAX (042)	受付時間
本町 2-2-5 本町ビル 1 階 A 号 (東久留米白十字訪問看護ステーション内)	電話: 420-5521 FAX: 470-7478	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9 時～ 17 時

■ 地域包括支援センター

高齢者のみなさんを介護・医療・福祉などのさまざまな面から総合的に支援する機関です。

	住所・電話	担当地域
東部	東部地域包括支援センター ☎ 042-473-9996 (大門町 2-10-5 東部地域センター内)	上の原・神宝町・金山町・ 氷川台・大門町・東本町・ 新川町・浅間町・ 小山 1～3 丁目
	東部地域包括支援センター本部 ☎ 042-428-7788 (氷川台 2-6-6 社会福祉法人マザアス隣)	
	在宅介護支援センター ☎ 042-479-0803 (幸町 3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内)	小山 4・5 丁目
中部	中部地域包括支援センター ☎ 042-470-8186 (幸町 1-19-5 幸町 1 丁目アパート 5 号棟 1 階 幸町デイサービスセンター内)	学園町・ひばりが丘団地・ 本町・中央町・幸町 1 丁目・ 南沢・前沢 1～3 丁目・ 南町
	中部地域包括支援センター本部 ☎ 042-451-5121 (南沢 5-18-36 特別養護老人ホームシャローム東久留米内)	
	在宅介護支援センター ☎ 042-479-0803 (幸町 3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内)	幸町 2～5 丁目
西部	西部地域包括支援センター ☎ 042-472-0661 (滝山 5-22-5 西武バス滝山団地バス停前)	前沢 4・5 丁目・滝山・ 下里・柳窪・弥生
	在宅介護支援センター ☎ 042-479-0803 (幸町 3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内)	野火止・八幡町

受付時間

月曜日～土曜日: 9 時～ 17 時 30 分 (祝日、国民の休日、年末年始を除く)

上記受付時間外であっても、緊急電話は受け付けています。

※各地域包括支援センター本部は、土曜日がお休みです。

来所によるご相談は、あらかじめ電話で担当の各センターにご予約ください。

東久留米市

第 5 版

在宅療養ガイドブック

～わが家・わがまち東久留米で、
さいごまで自分らしく暮らすために～
「わたしの覚え書きノート」付き



東久留米市
地域資源PRキャラクター

湧水の妖精

るるめちゃん



市ホームページからも「東久留米市在宅療養ガイドブック」
「わたしの覚え書きノート」をご覧いただけます。

* 参考サイトのリンクも掲載しています。



令和 7 年 4 月発行



この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。
本文には見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

© (株) 現代けんこう出版 無断転載・複製を禁じます。

はじめに

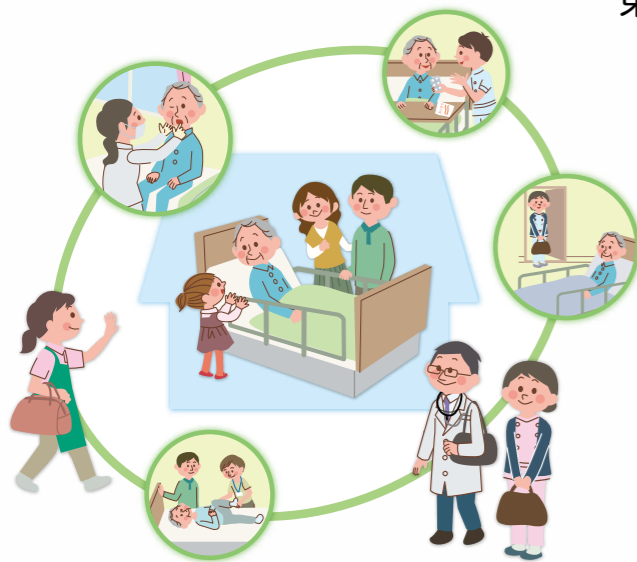
病気や介護の問題は、突然に訪れます。それは、あなたかもしれないし、あなたの大切な人かもしれません。近年、住み慣れたところでさいごまで暮らしたいと考える人たちが増えてきました。その時のために、あるいはその時に備えて、東久留米市内の医療・介護の専門家の知恵を結集して、このガイドブックを作成しました。

このガイドブックは、病気や高齢により自宅での療養が必要となった時に役立つ情報をまとめたものです。自宅での療養生活をイメージできるよう具体的なエピソードを紹介するとともに、療養を支えるさまざまな専門職、サービス内容、制度についてご案内しています。改訂第5版では、これまでの情報を更新するとともに「わたしの覚え書きノート（東久留米市版）」をより使いやすいように整えました。

在宅療養の手引書として、自分らしい生き方を考えるきっかけとして、この1冊をご活用いただければ幸いです。

わがまち、東久留米で、さいごまで自分らしく暮らすことを応援します。

令和7年4月
東久留米市在宅医療・介護連携推進協議会
会長 鶴岡浩樹



もくじ

・はじめに	
・在宅療養ケアのプロフェッショナル集団が応援します！	P.1
I 在宅療養について	P.3
1.在宅療養生活に向けた相談の流れ	P.3
2.在宅療養生活の相談先	P.5
①在宅療養相談窓口	P.5
②地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)	P.6
3.在宅療養生活のエピソード	P.7
①脳卒中(脳血管疾患)の方の場合	P.7
②アルツハイマー型認知症のある方の場合	P.9
③末期がん(肺がん)の方の場合	P.11
II 在宅療養を支えるチームメンバー	P.13
1.かかりつけ医	P.13
2.かかりつけ歯科医	P.15
3.かかりつけ薬剤師・薬局	P.17
4.訪問看護	P.19
5.訪問リハビリテーション	P.21
6.管理栄養士・栄養士	P.23
7.介護支援専門員(ケアマネジャー)	P.25
8.訪問介護(ホームヘルプサービス)	P.27
9.通所介護(デイサービス)	P.29
10.定期巡回・随時対応型訪問介護看護	P.31
11.小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護	P.32
12.短期入所生活介護等(ショートステイ)	P.33
13.介護老人保健施設(老健)	P.33
14.特別養護老人ホーム(特養)	P.33
III 東久留米市 医療と介護連携マップ	P.35
1.医療	P.35
2.介護	P.39
3.相談窓口	P.43
IV 各種制度について	P.45
1.介護保険とは	P.45
2.医療保険とは	P.45
3.成年後見制度とは	P.46
V 「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」について	P.48
「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」を書いてみませんか?	P.49
・在宅療養を支えるご家族のみなさまへ	P.51
・あとがきにかえて	P.52
・在宅療養に関する相談窓口一覧	裏表紙

在宅療養ケアのプロフェッショナル集団が 応援します!

こんな心配、
抱えていませんか?

病院から退院する方
「退院と言われても
何を準備したらいいか…」

現在、健康な方
「医療や介護が必要になっても
自宅で暮らせるのか?
イメージがわからない…」

現在、療養中の方
「病院への通院も
大変になってきたな…
どうしよう…」

ケアマネジメント

医療と介護の取りまとめ役
(コーディネーター)です。
・ケアマネジャー (P.25)

訪問(医療)

医療に関わるスタッフが自宅へ
伺い、サービスを提供します。
・医師 (P.13)
・歯科医師 (P.15)
・薬剤師 (P.17)
・訪問看護師 (P.19)
・リハビリテーション職 (P.21)
・管理栄養士・栄養士 (P.23)

訪問介護

介護に関わるスタッフが自宅へ伺い、
サービスを提供します。
・ホームヘルプサービス (P.27)

相談

医療や介護に関する相談窓口です。
・在宅療養相談窓口 (P.5)
・地域包括支援センター (P.6)

施設入所

自宅だけでなく“施設で暮らす”
という選択肢もあります。
・特別養護老人ホーム (P.33)

在宅復帰

病院から退院後、自宅へ戻
るためのリハビリテー
ションを行います。
・介護老人保健施設 (P.33)

短期入所

介護家族の休息などのために
短期間施設に宿泊できます。
・ショートステイ (P.33)

通所介護

日中に自宅から施設に通って、
各種サービスを受けます。
・デイサービス (P.29)

複合型サービス

・定期巡回・随時対応型訪問介護看護 (P.31)
・小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機
能型居宅介護 (P.32)



私たち、医療と介護の専門スタッフが
「ひとつのチーム」となって、市民のみな
さん一人ひとりが安心して在宅療養生
活を続けられるよう、全力でサポートし
ていきます。

* 在宅療養と地域包括ケアシステム *

東久留米市では、医療や介護が必要になっても、住み慣れた
防・住まいなどの支援が一体的・継続的に確保される体制(地

域包括ケアシステム)づくりを目指します。

I 在宅療養について



1. 在宅療養生活に向けた相談の流れ

日ごろ (健康なとき) から

情報収集 / 意思決定が大切です

どのような療養生活を送りたいのか、必要な資源はどのようなものがあるのかなどを考えておくことが大切です。ご本人が“どのように暮らしたいか”という気持ちに沿って、相談支援は進みます。これから起こる可能性のあることについての情報を集めておきましょう。

○まずは相談しましょう

<相談先>

- ・在宅療養相談窓口 (P.5)
- ・地域包括支援センター (P.6)
- ・かかりつけ医 (P.13)
- ・ケアマネジャー (P.25)

○わたしの覚え書きノート (東久留米市版) (P.48) を活用しましょう

ご本人が大事にしていること・どのように暮らしたいかなどの気持ちや情報を整理するきっかけとして活用しましょう。戸惑い、悩み、心揺れることは誰もが経験することです。そのため、一度で決めようとせず、少しずつ日ごろから考えてみましょう。まずはご本人と向き合い、考えてみる機会を作ってみませんか。

○救急情報シートを準備しましょう

いざという時のために、救急情報シートを活用しましょう。

事前にかかりつけ医や服薬内容などの医療情報や緊急連絡先を記入し、自宅の冷蔵庫に貼ることで、救急時に迅速に救急隊や医療関係者に情報提供できるものです。(市介護福祉課窓口及び地域包括支援センターにて配布しています。市ホームページよりダウンロードもできます。)



在宅療養をはじめ

めるとき (病気や心身の不調を感じたら・・・)

自宅の場合

まずは相談しましょう

<相談先>

- ・在宅療養相談窓口
- ・地域包括支援センター
- ・かかりつけ医
- ・ケアマネジャー など



話し合しましょう

ご本人・ご家族がどのように暮らしたいかを軸に自宅での療養生活について話し合います。

(例)

- ・介護保険要介護認定の申請
- ・介護保険や障害福祉サービスの活用
- ・その他、在宅療養に必要な内容を具体的に検討

生活を整えましょう

ご本人・ご家族の意向に沿って関係者とともに必要な医療・介護サービス等を選定し、計画を立てます。サービスの利用を開始し、生活を整えます。

<支援する関係者>

- ・在宅療養相談窓口
- ・地域包括支援センター
- ・病院医 / かかりつけ医
- ・歯科医
- ・薬剤師
- ・訪問看護師
- ・リハビリテーション専門職
- ・管理栄養士
- ・ケアマネジャー
- ・ホームヘルパー
- ・デイケア、デイサービス
- ・ご近所、ボランティア など

入院している場合

入院開始

入院調整・情報整理

病状や病歴・生活状況等を整理するとともにご本人・ご家族の意思や気持ちを確認します。

<支援する関係者>

- ・病院主治医・看護師等
- ・病院の医療連携室 (ソーシャルワーカー、退院調整看護師)
- ・かかりつけ医
- ・ケアマネジャー など



入院中 (病状が安定)

退院前カンファレンス (話し合い)

ご本人・ご家族がどのように暮らしたいかを軸に自宅での療養生活について話し合います。また、転院についても検討します。

(例)

- ・介護保険要介護認定の申請
- ・介護保険や障害福祉サービスの活用
- ・その他、在宅療養に必要な内容を具体的に検討

<支援する関係者>

- ・病院の医療連携室 (ソーシャルワーカー、退院調整看護師)
- ・病院主治医・看護師等
- ・かかりつけ医
- ・訪問看護師
- ・在宅療養相談窓口
- ・地域包括支援センター
- ・ケアマネジャー など

退院 (自宅 / 転院先・施設で)

退院後カンファレンス (話し合い)

ご本人・ご家族と関係者が自宅での療養生活について話し合い、必要な医療・介護サービス等を選定し、計画を立てます。サービスの利用を開始し、在宅生活が始まります。

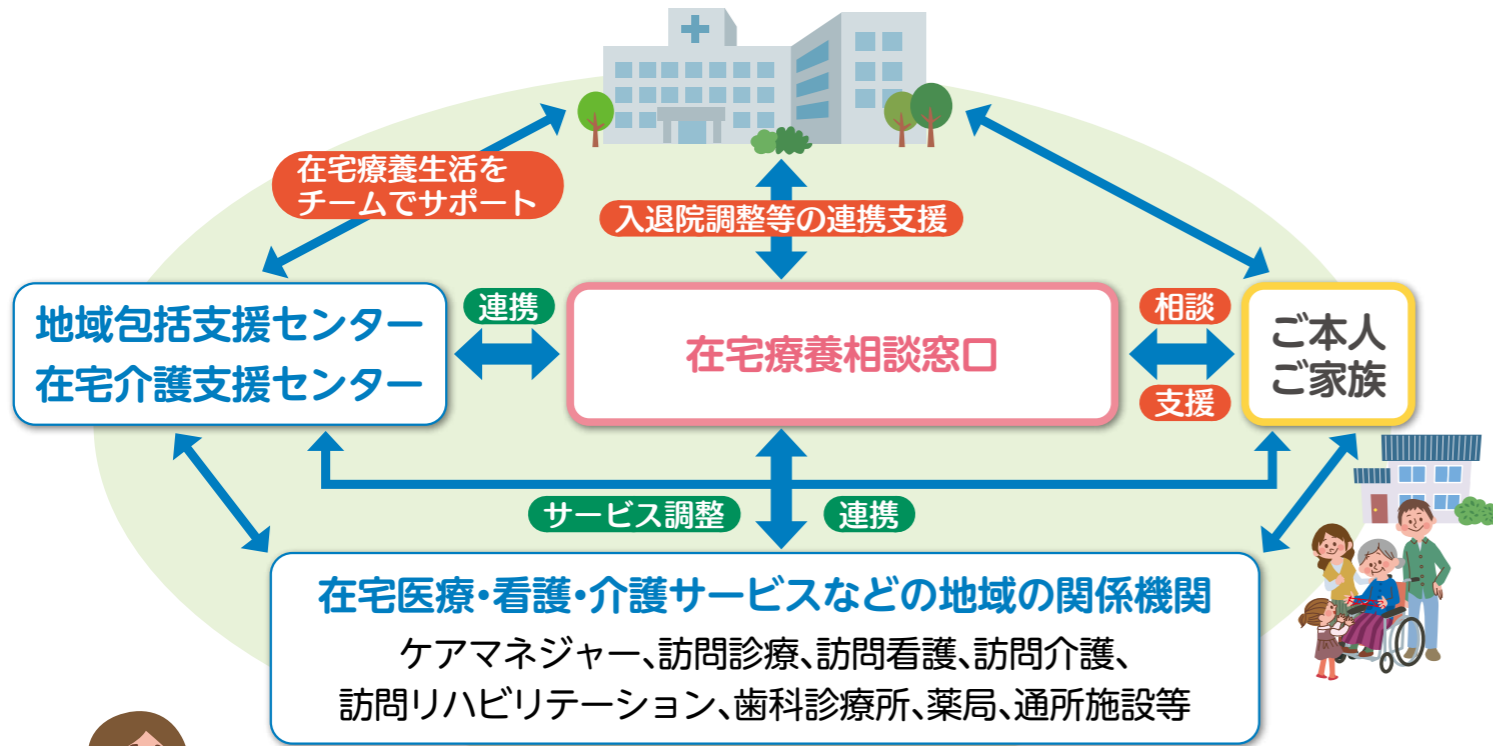
<支援する関係者>

- ・在宅療養相談窓口
- ・地域包括支援センター
- ・病院医 / かかりつけ医
- ・歯科医
- ・薬剤師
- ・訪問看護師
- ・リハビリテーション専門職
- ・管理栄養士
- ・ケアマネジャー
- ・ホームヘルパー
- ・デイケア、デイサービス
- ・ご近所、ボランティア など

2. 在宅療養生活の相談先

① 在宅療養相談窓口

在宅療養するご本人やその方に関わる医療機関、事業所、地域包括支援センター等からの相談を受けるとともに、必要に応じて、医療・介護サービスの確保・連絡調整を行う窓口です。在宅療養するご本人が安心して在宅医療を受けられる体制を整備するために、市が設置しています。



こんな相談に対応しています！

- ・病院からの退院時等、医療的処置が多い状態で在宅療養生活をはじめようとする時
⇒ 訪問診療、訪問看護、近隣病院（緩和ケア病棟等含む）等の情報提供をします。
 - ・医療的処置が多い状態で在宅療養する方の介護者が介護疲労を感じ、休みたい時
⇒ 短期レスパイト入院の調整をします。
*レスパイト入院とは、在宅医療をされている方のご家族の休憩を目的とした入院のことです。
 - ・その他、在宅療養生活に活用できる社会資源の情報提供をします。
- *まずはお電話ください！ 面談相談については、電話でご予約ください。

【住所】本町 2-2-5 本町ビル 1 階 A 号（東久留米白十字訪問看護ステーション内）
 【電話】042-420-5521 【FAX】042-470-7478
 【受付時間】月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時
 【相談料】無料

② 地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していくために、介護・保健・医療・福祉のさまざまな面から総合的に支援する機関です。

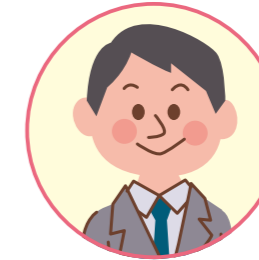
専門職が連携して、さまざまな相談に対応します。
(チームアプローチ)



主任
ケアマネジャー



保健師
(または経験のある看護師)



社会福祉士



生活支援
コーディネーター

例えば…

一人暮らしだけど、
これからもなるべく施設や病院に入らずに
暮らしたいなあ…

「できるだけ介護状態にならない」「悪化しない」
を目標に、自立して生活できるよう心身の状態
に合わせて支援します

知らない間に、
高額料金が引き落とされている?!
お金の管理が心配… 介護に疲れた…

人権や財産を守るために、成年後見制度の相談・
紹介、虐待の防止や早期発見、消費者被害などの
相談に応じています

もう歳だけど、
介護ってどうすればいいのかしら…

介護に関する悩みや心配ごとのほか、保健・
医療・福祉に関することなど、さまざまな相談
を受け付けています

物忘れが
多くなってきて心配…

認知症のあるご本人の意思が尊重され、できる
限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける
ことができるよう体制づくりに取り組み、認知
症の方とそのご家族へ相談支援を行います

～生活支援・介護予防サービスの充実と高齢者の社会参加～

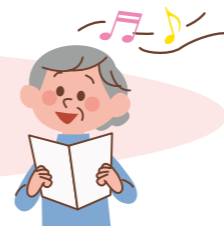
地域包括支援センターに配置されている「生活支援コーディネーター」が自主グループ立ち上げや住民主体による新しいサービスの企画、その担い手の発掘・養成、地域で活躍されている方々の支援などをお手伝いしています。

地域包括支援センターの担当地域は、裏表紙の一覧表をご参照ください。

3. 在宅療養生活のエピソード① ～脳卒中（脳血管疾患）の方の場合～

ケース事例

Nさん 68歳 女性。夫・長男と3人暮らし。
40歳頃から糖尿病と高血圧で、通院加療中。趣味はコーラス。



発症・急性期の治療

ある日の夜、仕事から帰ってきた夫が、倒れているNさんを見発見。Nさんは、救急車で総合病院へ搬送されました。
病院で、**脳梗塞***の診断を受けました。発症時間が不明で、**積極的な治療***（t-PA治療や血管カテーテル治療など）が行えず、点滴治療となりました。
意識は戻りましたが、右半身の麻痺と言語障害が残りました。



回復期の治療・退院に向けた準備

リハビリテーションを実施し、3週目には回復期リハビリテーション病院へ転院となりました。
そこで、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などによるリハビリテーション(P.21)を行なっていくうちに、自宅へ帰って生活する自信がついていきました。
ご家族が地域包括支援センターへ相談し、要介護認定の申請を行うなど、退院の準備をはじめました。
病院で、退院時カンファレンスを行い、ご本人・ご家族・病院関係者・在宅支援者（担当ケアマネジャーや地域包括支援センターの職員など）で、自宅での生活の仕方や必要なサービスについて検討を行いました。

自宅での生活

担当ケアマネジャー（P.25）が立てたケアプランに沿って、訪問介護のホームヘルパー（P.27）による食事や掃除のサポートを受けました。
趣味のコーラスの再開を目標にして、訪問リハビリテーションの理学療法士による体の動きの改善、言語聴覚士による言語リハビリテーションも実施しました。
かかりつけ歯科医（P.15）による訪問歯科診療を利用し、合わなくなっていた義歯の調整をすることで、食べる量も増え、筋力がつき、運動する力も増えていきました。

退院へ向けた準備のポイント

- ①まずは、病状について主治医の話をしっかり聞きましょう。わからない場合は質問を！
- ②ご本人の考えやご家族の希望を医師や病院の相談員へ伝えましょう。
- ③在宅生活で活用できるサービスや制度については、在宅療養相談窓口（P.5）や地域包括支援センター（P.6）へご相談ください。要介護認定の申請、生活のサポートや介護用ベッド・手すりなどの生活環境を整えるサービスの検討をしていきます。
- ④病院で、退院時カンファレンスを行い、ご本人・ご家族・病院関係者・在宅支援者で具体的な生活支援の内容を調整していきます。

* キーワードの解説 *



“**脳梗塞**”
ってなに？

脳梗塞は脳の血管がつまる病気で、脳卒中のひとつです。脳卒中は「脳梗塞」のほかに脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられます。

“**積極的な治療**”
ってなに？

脳梗塞には発症後4時間半以内であれば血栓を溶かす薬剤（t-PA）による治療や、8時間以内であれば血管カテーテルを利用して血栓を取り出す治療などがあります。

3. 在宅療養生活のエピソード② ～アルツハイマー型 認知症のある方の場合～

ケース事例

Wさん 78歳 女性。一人暮らし。3年前に夫は他界。きれい好き。独立した息子は遠方に住んでいるので、年末年始に会う程度。



認知症の症状への気づき

その年の年末、母の変化に息子は驚きました。

- ・庭の手入れを全くしていない様子でした。
- ・家の中に物が散乱していました。
- ・久しぶりに会う孫の名前が、なかなか出てこない様子でした。
- ・母の表情がいつも不安そうでした。

母と数日間一緒に過ごすうちに、息子は、母がいつも探し物をするなどの物忘れの症状で混乱していることに気づきました。そこで、息子は、Wさんが普段かかっている内科のかかりつけ医の定期受診に、ついていくことにしました。



かかりつけ医(P.13)の受診

息子は、家での様子を紙に書いて医師へ渡し、母の気持ちに配慮しながら現状を伝えました。かかりつけ医は、Wさんに認知症の簡易検査をさりげなく行いました。認知症の可能性のあることを伝え、認知症疾患医療センターを紹介しました。要介護認定の申請や一人暮らしの支援のために、地域包括支援センターへ相談することも勧めました。

認知症疾患医療センター(P.14)の受診

MRI検査など、その他の確定診断に必要な検査により「アルツハイマー型認知症」と診断されました。かかりつけ医と連携しながら診療を継続していくことになりました。

地域包括支援センター(P.6)の職員の訪問

息子からの相談で、地域包括支援センターの職員が自宅を訪問し、Wさんの様子を確認しました。一人暮らしに必要な支援を話し合い、要介護認定の申請を行いました。

ケアマネジャー(P.25)が担当し、ケアプランの作成

認知症対応型通所介護(デイサービス)(P.29)を利用し、認知症の症状に合ったケアをはじめました。自宅では、訪問看護(P.19)や訪問介護(ホームヘルプサービス)(P.27)を利用し、規則的な服薬や環境を整えていきました。さまざまなサポートにより、不安なことが少なくなり、生活が安定してくるとWさんの表情が明るくなってきました。地域の方から誘われた認知症カフェ*へ参加できるようになりました。

認知症ケアのポイント

- ①認知症とは、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、その他の要因に基づく脳の器質的な変化により、日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態を言います。認知症は、高齢期では誰にでも起こる可能性がある病気です。
- ②早期発見と早期受診が大切です。
 - ・症状が軽いうちに、今後の生活について準備をすることができます。
 - ・認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善可能なものもあります。
 - ・アルツハイマー型認知症は、早い段階からの服薬等の治療やご本人の気持ちに配慮したケアにより、進行を緩やかにすることが可能とされています。
- ③受診が困難な時は、地域包括支援センターへご相談ください。必要により、認知症初期集中支援チームとともに訪問して支援にあたります。
- ④認知症疾患医療センターとは、東京都が指定する病院で、認知症の鑑別診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、専門医療相談等を実施しています。また、認知症のある方とご家族が地域で安心して暮らせるように地域における支援体制を構築していきます。当市の地域連携型認知症疾患医療センターは、「医療法人社団 山本・前田記念会 前田病院」(P.14)です。

キーワードの解説

“認知症カフェ”ってなに?

認知症の啓発・ご本人の居場所・地域生活者としての地域交流の場を言います。当市では、地域住民の方が主体となって開設しているカフェが市内各所にあります。



詳しくは、「東久留米市知って安心認知症ガイドブック」をご参照ください。

市介護福祉課または地域包括支援センターにて配布しています。



3. 在宅療養生活のエピソード③ ～末期がん(肺がん) の方の場合～

ケース事例

Sさん 70歳 男性。妻と2人暮らし。5年前に退職してからは、「体は丈夫」と定期健康診断は受診していない。



変わった症状への気づき

Sさんの趣味はゴルフです。ほとんど毎日練習に励んでいましたが、このごろ体調の変化が気になりました。

- ・咳や痰が増えてきました。
- ・時々息切れも伴うようになってきました。
- ・痰に血が混じるようになりました。

妻も心配し、何度も促されて近所のかかりつけ医(P.13)を受診しました。レントゲン検査の結果、異常所見が見つかり、専門医療機関を紹介されました。

専門医療機関の受診

必要な検査を行い、末期の肺がんであるとの診断を受けました。

専門医療機関への入院治療

放射線療法や化学療法などの治療を受けました。

治療の継続については、通院で化学療法を受けることになりました。

専門医療機関の医師と近所のかかりつけ医が連携して治療を継続することになりました。

自宅からの通院治療

Sさんは、妻と一緒に定期的に通院していましたが、通院の体力に自信がなくなってきました。

そこで、近くのかかりつけ医へ今後の症状の変化について相談しました。そして、在宅療養相談窓口(P.5)を紹介してくれました。

在宅療養相談窓口の相談員と話す中で、これからも自宅で過ごしていきたい気持ちを伝えました。相談員は、その気持ちに沿って、今後のサポート体制について検討しました。

しばらくして、息切れが増えたことを機に、酸素吸入の開始が検討され、医師や在宅療養相談窓口と相談して、要介護認定の申請を行いました。

申請の方法や担当ケアマネジャーの選択については、地域包括支援センターがサポートに入りました。

介護保険サービスの利用

Sさんは、妻や担当ケアマネジャー(P.25)と話し合い、ベッドのレンタルや訪問介護(ホームヘルプサービス)(P.27)による身体介護を利用することに決めました。

訪問診療(P.13)・訪問看護(P.19)の利用

訪問診療の医師と訪問看護師に、定期的に自宅へ来てもらうことにしました。

薬局薬剤師の在宅療養管理指導(P.17)を活用

Sさんは、体の痛みが強くなってきたことを医師へ相談しました。

医師は、薬剤師による在宅療養管理指導を利用しながら、医療用麻薬を活用した痛みのコントロールを行いました。

緩和ケア*として、療養をサポートする人たちが、Sさんの身体や心のつらさをやわらげるケアを行っていきました。

急変した時に受たい医療について考える

近い将来に起こり得る可能性の高い中で、Sさんがさいごをどこで迎えたいか、どのように過ごしたいかを妻や在宅療養をサポートする人たちと十分に、何度も話し合いました。

Sさんのこのまま自宅で過ごしていきたい気持ちは、変わりませんでした。

終末期の経過

Sさんの痛みは、夜中に強くなることが多くなりました。

24時間体制の訪問看護師へ連絡し、対応してもらおうと、安心して眠りにつくことができました。

しかし、Sさんの介護に、妻も疲れが出はじめたので、ケアマネジャーは、訪問介護(ホームヘルプサービス)の回数を増やし、妻が休めるようにしました。

夜間や緊急の対応を関係者とご家族で考え、遠方に住んでいた長女が、孫娘と一緒に泊まり込みもはじめました。

在宅療養をはじめて数か月後、Sさんは自宅でさいごを迎えられました。



自宅での看取りについて

令和5年3月に市が実施した調査(東久留米市高齢者アンケート調査)で、『ご本人は人生の最期をどこで、どのように迎えたいと思いますか?』という質問を在宅介護を受けている方に行なった結果、約5割の方が自宅でさいごを迎えたいと希望されています。

誰にでもいつかは来る人生の幕引きの時まで自分らしく暮らすためには、「どこで、どのような医療や介護を受けたいか」ということを、比較的元気なうちから考えておくことが大切です。また、その気持ちを、ご家族や大切な人、かかりつけ医やケアマネジャーなどにご本人から伝え、話し合う機会を持つことが大切です。

この話し合う過程のことをACP:アドバンスケアプランニング(人生会議)と呼び、医療機関でも在宅の現場でも重要なこととして取り組まれています。

キーワードの解説



“緩和ケア” ってなに?

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やそのご家族一人ひとりの身体や心などのさまざまなつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアのことです。(特定非営利活動法人日本緩和医療学会『市民に向けた緩和ケア』の説明文より)

II 在宅療養を支えるチームメンバー

ここからは、在宅療養を支えるメンバーごとに、それぞれの特徴を紹介します。

1. かかりつけ医



みなさんは「かかりつけ医」を持っていますか。

日本医師会では、かかりつけ医を「なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療・福祉・保健を担う総合的な能力を有する医師」と定義しています。

その役割はさまざまですが、その中でも他の医療従事者や医療機関、そして介護従事者や介護施設と連携して、みなさんが病気になっても、障がいを持って、安心して自宅で過ごせるように支えていく在宅療養支援はとても大切な役割です。

かかりつけ医は在宅医療の現場で、以下のような役割を果たします。

【医療面での役割】

- ①身体と心両面を診て、自宅での最良の医療を提供する。
- ②現在抱えている病気の治療はもちろん、合併症や新たな病気を予防する。
- ③専門医や病院等と連携して、必要な時にすぐに適切な医療機関を紹介する。
- ④他の医療職と連携して、さまざまな問題に対処する。
- ⑤自宅でどのように過ごすかを心身両面にわたってアドバイスする。
- ⑥ご本人だけでなくご家族の身体と心を支援する。

【介護面での役割】

- ①ケアマネジャーと連携して、リハビリテーションを含めた適切なアドバイスを行う。
- ②介護施設を上手に利用するためのアドバイスや施設における医療を支援する。
- ③介護職の支援及び教育を行う。
- ④ケアカンファレンスへの参加や情報通信技術（ICT）の活用などを通して、介護職と情報を共有する。
- ⑤要介護認定の申請に必要な「主治医意見書」を作成する。

まずは“かかりつけ医”を持ち、ご相談ください。

“かかりつけ医”がない場合は、在宅療養相談窓口（裏表紙）へご相談ください。

～訪問診療・往診を実施する医療機関～

（東久留米市医師会アンケート）
令和6年12月実施より引用

No	名称	住所	電話(042)	訪問診療※	往診※	特記
1	二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473-2040	×	○	皮膚科・泌尿器科 (診療時間外)
2	おかの内科クリニック	東本町6-15 平和ビル2F	477-0055	○	×	内科(24時間対応)
3	石橋クリニック	東本町8-9 大野メディカルビル2階	477-5566	○	○	内科・小児科 (24時間対応、小児訪問可)
4	福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177	○	○	内科(24時間対応)
5	はまだホームクリニック	学園町1-13-3	439-8864	○	○	内科(24時間対応)
6	ひがしくるめ在宅クリニック	本町2-3-1 ハイツ東久留米210	420-7761	○	○	内科(24時間対応)
7	富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291	○	×	内科(診療時間内)
8	東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530	○	×	内科(24時間対応)
9	滝山クリニック	滝山4-12-15-108	470-0155	○	○	内科・外科(24時間対応)
10	黒目川診療所	滝山5-27-16	420-9853	○	○	内科(24時間対応)

※訪問診療とは、定期的に訪問して行う医療処置のことを言います。

※往診とは、主に急変時など、不定期に行う治療を言います。

表に掲載されていない医療機関でも、相談すれば、“かかりつけ医”として訪問診療や往診を行なっているところもあります。まずは、かかりつけ医へ直接ご相談ください。

～救急指定病院～

No	名称	住所	電話	受付時間
1	医療法人社団 山本・前田記念会 前田病院	中央町 5-13-34	042-473-2133(代)	月曜日～土曜日 (木午後・祝日・年末年始除く) 9～17時
2	医療法人社団 苑田会 滝山病院	滝山 4-1-18	042-473-3311(代)	月曜日～土曜日 (土午後・祝日・年末年始除く) 8:00～11:45、12:30～16:45

～認知症について相談できる病院～

No	名称	住所	電話	受付時間
1	認知症疾患医療センター 医療法人社団 山本・前田記念会 前田病院	中央町 5-13-34	042-473-2133(代)	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9～17時
2	医療法人社団 良江会 久留米ヶ丘病院	小山 5-7-3	042-471-0122(代)	月曜日～土曜日 (土午後・祝日・年末年始除く) 9～17時

参考サイト

地域医療情報システム（日本医師会）
国立がん研究センター がん情報サービス

医療情報ネット

2. かかりつけ歯科医



みなさんは「かかりつけ歯科医」を持っていますか。

日本歯科医師会では、かかりつけ歯科医を「安全・安心な歯科医療の提供のみならず医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯にわたる口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師」と定義しています。

歯と身体の健康を守るために、定期的な歯科健診を受けるなどを心がけて、いつでも気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つておくとう安心です。

自宅で療養される場合でも安心・安全な歯科医療を提供し、医師などの医療職や医療機関、ケアマネジャーなどの介護職や介護施設と連携して「食べる」「笑う」「しゃべる」という生きる楽しみをしっかりと守り支えます。

かかりつけ歯科医は在宅医療の現場で、以下のような役割を果たします。

【医療や介護の場面での役割】

- ① 自宅での緊急な歯科医療や必要な初期歯科医療・継続的歯科医療
- ② 必要に応じた専門医療機関・病院・施設等の紹介
- ③ 病院・施設等に入院・入所中の方への歯科医療・口腔健康管理
- ④ 障がいを持つ方・要介護者・高齢者への歯科医療・口腔健康管理
- ⑤ 在宅歯科医療・介護サービス・介護予防サービスへの対応
- ⑥ 多職種（医師、薬剤師、訪問看護師、ケアマネジャー等）との連携
- ⑦ 地域包括ケアシステムへの対応



【歯科医療の具体的な役割】

- ① 口腔健康管理（口腔ケア・専門家による口腔衛生管理・口腔機能管理）
- ② 誤嚥性（ごえんせい）肺炎の予防
- ③ 必要な歯科医療（う蝕・歯周病・義歯不適合等の治療）
- ④ 必要な咀嚼（そしゃく）改善（咬合回復）
- ⑤ 摂食嚥下（せつしょくえんげ）機能の評価と回復
- ⑥ 経口摂取の維持、適切な食事環境への介入（ご家族との連携）
- ⑦ 栄養状態の改善・低栄養の予防・重症化防止
- ⑧ 口腔粘膜の治療（口腔乾燥の管理・口内炎の治療）
- ⑨ 疼痛（とうつう）の除去
- ⑩ 味覚異常・口臭への対応



まずは、「かかりつけ歯科医」へご相談ください。

あなたのことをよく知っている「かかりつけ歯科医」が身近にいれば、ちょっとした困りごとにもすぐに相談できます。

～東久留米市歯科医師会 歯科医療機関～

No	名称	住所	電話(042)	訪問歯科診療※	車椅子対応
1	こだま歯科医院	上の原1-4-11-102	471-2311	○	○
2	篠田歯科医院	金山町2-6-14	475-8601	×	○
3	石塚歯科医院	大門町1-1-24	472-0711	○	○
4	東久留米大門歯科クリニック	大門町1-2-8	476-6666	○	○
5	あいば歯科医院	東本町3-20	472-1118	×	×
6	東久留米そよかぜ歯科	東本町7-1 リバーウッド東本町1F	476-8688	×	○
7	川村歯科医院	東本町14-25 カムレイド101	477-8688	×	×
8	よりこデンタルクリニック	新川町1-3-37 KRビル3F	477-0222	×	○
9	おの歯科医院	新川町1-4-18 わかさビル203	471-4182	×	×
10	とみつか歯科医院	新川町1-10-3 パークガーデン101	476-8829	×	×
11	鈴木歯科医院	浅間町3-21-3	421-8562	×	×
12	高畑歯科	学園町2-18-20	423-5959	○	○
13	田口歯科医院	本町1-3-1 東久留米本町ビル2F	477-1600	×	○
14	本町歯科クリニック	本町1-3-5 大森ビル3F	477-7110	×	×
15	やすだ歯科クリニック	本町1-5-2 グランディール石坂301	476-0730	×	○
16	ひばりの森歯科	本町3-9-16 エクセレントスクエア1F	477-4618	○	○
17	せきね歯科クリニック	幸町5-6-8	476-1834	×	○
18	神谷歯科医院	中央町2-1-54	471-6555	×	×
19	地連歯科診療所	中央町4-7-1 桂林荘1F西	445-4662	○	○
20	嶋田歯科医院	中央町5-13-15	479-4801	×	○
21	大野歯科クリニック	中央町6-2-53 三栄ビル101	474-8241	×	×
22	内田歯科医院	南沢1-4-36	472-6060	×	×
23	北村歯科	南沢5-3-9	463-7220	×	○
24	宮崎歯科医院	前沢3-6-49	471-5911	×	×
25	さかいの歯科	前沢4-31-6	475-5118	×	×
26	西川歯科医院	滝山4-1-35 2F	475-1637	×	×
27	滝山中央歯科医院	滝山4-1-40 2F	470-8787	○	×
28	谷歯科医院	滝山5-6-5	473-0999	×	×
29	うえます歯科医院	滝山5-22-17 浜庄ビル1F	470-8282	×	×
30	おおたか歯科医院	滝山7-20-2	477-2715	×	×
31	早崎歯科医院	下里2-8-29 下里ビル2F	474-6480	○	×
32	すみれ歯科	柳窪2-1-21	420-9617	×	×

※訪問歯科診療とは、何らかの身体的、精神的理由で歯科診療所に通院できない方に対し、歯科医師、歯科衛生士が自宅や介護施設、病院等へ訪問し、歯科診療や専門的口腔ケアを行う制度です。

口腔健康管理が大切です。

いつでも口の中をみる！さいごまで「口から食べること」を支えるために！

3. かかりつけ薬剤師・薬局



みなさんは「かかりつけ薬剤師・薬局」を持っていますか。

日本薬剤師会では、かかりつけ薬剤師を「患者が使用する医薬品について、一元かつ継続的な薬学管理指導を担い、医薬品、薬物治療、健康等に関する多様な相談に対応できる資質を有するとともに、地域に密着し、地域の住民から信頼される薬剤師」と定義しています。

薬局で薬の販売を行いながら、みなさんが、安心・安全に医薬品を使用できるよう処方箋に基づいて薬を調剤し、服薬方法や使い方を伝え、飲み合わせや副作用についてわかりやすく説明し、健康管理のアドバイスを行います。

薬剤師が大切だと考えること

～かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう～

複数の病気を併せ持ち、複数の医療機関から処方されるなどで、飲み方や使い方がわからなくなったりすることはありませんか？

ぜひ、かかりつけ薬剤師・薬局へご相談ください。

～「お薬手帳」をご活用ください～

お薬手帳は、みなさんが使用している薬の名前や使い方などに関する情報を過去のアレルギーや副作用の経験の有無と併せて、記録するためのものです。現在使用中の薬はもちろん、過去に使用された薬の情報が手帳に記録されているので、いつでもご自身の薬に関する情報を容易に確認することができます。

また、診察や調剤を受ける際に、医師や薬剤師にお薬手帳を提示していただくことで、薬の重複や飲み合わせのチェック、アレルギー歴や副作用歴の確認などが可能となり、より安心して薬を使用することができます。

ケアマネジャーなど在宅療養をサポートする関係者へ相談する時や医療機関にかかる時に医師や薬剤師へ正確な情報を伝える手段となります。

飲む量・時間・回数・服用方法などの情報を記録したお薬手帳を有効に活用しましょう。



災害や救急時に“お薬手帳”の情報が大変役に立ちます。

いつも身に付けて持ち歩いてください。スマートフォンアプリで管理できる電子版お薬手帳もあります。

薬剤師の訪問サービス

在宅患者訪問薬剤管理指導（医療保険）と居宅療養管理指導（介護保険）は、在宅療養に必要な薬剤管理指導を行うサービスの名称です。どちらも医師の指示のもと、通院困難な方（病院や薬局にひとりで通えない方等）に対して訪問し、薬の管理や指導を行います。



～訪問サービス実施可能薬局～

No	名称	住所	電話 (042)
1	しらさぎ薬局 東久留米店	金山町1-7-6 東久ビル1F	473-4465
2	カイセイ調剤薬局	東本町3-19	472-3916
3	ミヤモト薬局 東久留米店	東本町6-15	479-1230
4	さくら薬局 東久留米駅北口店	東本町7-15	474-3181
5	こまち薬局東口店	新川町1-4-18 わかさビル1F	477-0025
6	ハッピー調剤薬局東くるめ店	新川町1-9-24 ガーデンコート1階	479-1107
7	三共薬局 新川町店	新川町2-2-23	457-3540
8	フィールド薬局	学園町2-12-15	422-2211
9	カイセイ西口調剤薬局	本町1-1-26	477-8320
10	こまち薬局	本町1-2-3	470-1030
11	明治薬科大学附属薬局	本町1-3-6 Glanz Bldg 1階	420-9631
12	さくら薬局 東久留米本町店	本町3-2-5 ザ・ウィンベル東久留米A-107	479-7165
13	東久留米薬局	本町3-3-21	470-2051
14	大五堂薬局	本町3-6-8	474-7777
15	ゆらき薬局東久留米店	幸町3-11-15	420-9390
16	そよ風薬局東久留米店	中央町1-1-23	420-6311
17	あおぞら薬局 前沢	中央町5-12-14	420-1306
18	イオン薬局東久留米店	南沢5-17-62 イオン東久留米店2階	460-7450
19	田辺薬局南沢店	南沢5-18-50	451-9007
20	そよかぜ薬局	前沢3-8-12 東亜グリーンハイツ1階	457-6000
21	あおい調剤薬局東久留米店	前沢4-7-1	479-4972
22	花野調剤薬局	前沢4-32-1	452-9962
23	薬局ここ楽東久留米店	南町4-1-17 リールヴィーヴル	497-5300
24	田辺薬局	滝山4-1-20	476-2031
25	三共薬局	滝山4-13-12	471-6070
26	衣香堂薬局	滝山5-27-15	420-5190
27	しもさと薬局	下里2-8-29 エヌエスビル1F	476-3041

* 東久留米市薬剤師会加入薬局のみ掲載

参考サイト

公益社団法人 東京都薬剤師会

一般社団法人 西武薬剤師会（東久留米市薬剤師会が所属）

まずは“かかりつけ薬剤師・薬局”へご相談ください。

“かかりつけ薬剤師・薬局”がない場合は、在宅療養相談窓口や地域包括支援センター（裏表紙）または担当ケアマネジャーなど(P.25)へご相談ください。



4. 訪問看護

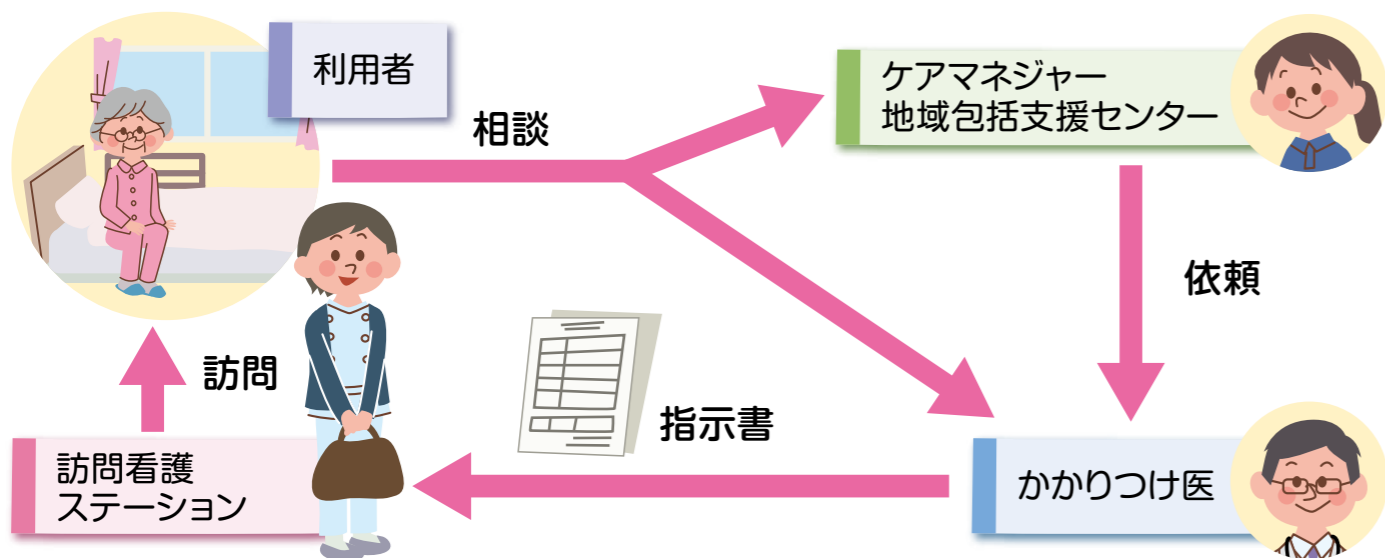
かかりつけ医の指示のもと、訪問看護師がご自宅や施設へ訪問し医療的ケア、心身のケアを行います。住み慣れたこの街で安心して過ごせるよう生活のお手伝いをします。地域で暮らす赤ちゃんから高齢者、障がいをお持ちのすべての方へ、安心してご利用していただけるよう多職種と連携を行い一人ひとりに必要な自立支援を行います。

【訪問看護のサービス内容】

- ・**健康状態の観察** 体温・血圧・脈拍・病気や障がいの状態のチェックなど
- ・**療養上のお世話** 身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排せつケアなど
- ・**医療的ケア** 点滴、カテーテル類の管理、床ずれの手当など（医師の指示に基づく）
- ・**医療機器の管理** 在宅酸素、人工呼吸器など
- ・**介護予防** 低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイス
- ・**リハビリテーション** 関節の拘縮（こうしゅく）予防や機能回復、嚥下機能訓練など
- ・**療養上の相談** 日頃の困りごとを傾聴し対応、福祉用具の提案やアドバイス
- ・**認知症ケア** 対応方法の助言、服薬管理など
- ・**看取りケア** 尊厳を保ちながら最期まで穏やかに過ごすための支援
- ・**介護者支援** 介護方法の指導のほか、さまざまな相談対応

Q 訪問看護を利用するにはどうしたらいいの？

A 訪問看護は医療保険または介護保険のいずれかで利用することができます。どちらの場合もかかりつけ医の「指示書」が必要です。まずはかかりつけ医、ケアマネジャー、地域包括支援センターへご相談ください。入院している方は病院の医療相談室へご相談ください。



～訪問看護ステーション～

令和8年4月1日現在

No	名称	住所	電話(042)	24時間 対応※	精神	訪問 リハビリ 併設	特記
1	東本町 訪問看護ステーション	東本町5-1	439-5980	○	○	○	すべての年齢の方へ訪問いたします 難病や緩和ケアの必要な方も積極的に お受けしています 呼吸器疾患看護特 定認定看護師が在籍しています
2	訪問看護ステーション トータルケア東久留米	東本町14-17 ファーストパレス 103	420-7402	○			小児、成人難病、高齢者、幅広い年代の方 へ訪問します 24時間365日、夜間休日 も定期訪問しているのが特徴です リ ンパ浮腫専門看護師在籍です
3	099 訪問看護ステーション	東本町16-5 JUNプレジ 東久留米306	470-5909	○	○	○	地域のセーフティーネットを目指します 慢性期疾患、緩和ケア、難病、独居で対応 が難しい方など、どんな方でも対応しま す 男性看護師多数 特定看護師在籍
4	いろは 訪問看護ステーション	浅間町3-10-3 JUN エスポワール102	438-6568	○	○	○	ご本人やご家族の気持ちを尊重した寄 り添う看護を提供しています
5	訪問看護ステーション ポラリス	本町1-4-41 プレステージ 東久留米102	420-1095	○	○		住み慣れた地域で安心して過ごせるよ う訪問診療・訪問介護と連携ながら生 活を支えます
6	東久留米白十字 訪問看護ステーション	本町2-2-5 本町ビル1F A号	470-7477	○	○	○	すべての年齢（乳児を含む）・疾患の方に 訪問 緩和ケアや在宅でのお看取りも 多く支援 認定看護師（緩和ケア・訪問 看護）、専門看護師等経験豊富な職員在籍
7	陽だまり 訪問看護ステーション 東久留米	幸町1-1-4 つくばビル1階	475-7001	○	○	○	多職種連携を強みとして、難病ケアや 看取り等のさまざまな方のニーズに合 わせて看護師やリハビリスタッフが訪問 します
8	訪問看護ステーション る・ぐらん	幸町3-6-2 アトモスビル1F	420-7536	○	○		ご本人の伴歩者として、地域での生活 を支えられるよう努力しています
9	つくし 訪問看護ステーション	前沢4-32-1 第2榎本ビル102	420-4306	○	○	○	小児から高齢者、精神疾患の患者を受け 入れています 温かく丁寧・確実な看護を目指しています
10	こころの 訪問看護ステーション ～パレット～	南沢1-7-26	420-1994		○		
11	Halo 訪問看護ステーション	前沢4-8-9 グランドール滝山 105号室	420-6242	○	○	○	

※ 24時間対応 24時間 365日看護師に相談できるほか、状態に応じて訪問を行います。
（緊急対応の契約をした方に限る）

ご利用された方の声...



- ・「人工呼吸器をつけての退院は、不安で無理だと思っていましたが、訪問看護の支えがあってここまでやってこられました。夜間緊急対応してもらえるのがなにより安心です。」
- ・「一人暮らしの妹が、さいごまで家にいられたのは、近くで、頻回に訪問看護師が看に来てくれたからです。なかなかそばにいてあげられないので、本当はホスピスに入ってほしかったけれど、頑として聞き入れなかった本人の思いを大事に
してもらって感謝です。」

5. 訪問リハビリテーション



訪問リハビリテーションとは、主治医が「訪問リハビリテーションサービスの利用が必要」と認めた方を対象としたサービスです。ご本人が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう「理学療法士」・「作業療法士」・「言語聴覚士」などの専門職が自宅へ訪問し、心身機能の維持回復や日常生活の自立、さらには社会参加の向上に向けたリハビリテーションを行います。

理学療法士 (PT) とは

障がい等によって難しくなった「起きる」「立つ」「歩く」などの基本動作の改善を促します。運動療法を実施・指導することで、関節可動域、筋力等の機能改善を促します。住宅改修や杖などの福祉用具の効果的な使い方をわかりやすくアドバイスします。



作業療法士 (OT) とは

「こころ」と「からだ」のさまざまなリハビリテーションを通じて、生活を支える生活行為の専門職です。生活行為とは、入浴、トイレなどの動作のほか、仕事や趣味、余暇活動などの行為です。身の回りのしたいことが自分でできる、「したい」作業が継続できることで、自尊心を保ち、元気を保ちます。



言語聴覚士 (ST) とは

「話す」「聞く」「食べる」ことに困っている方に対し、よりよい生活が送れるようにサポートします。「言葉がでにくい」「ろれつが回らない」「聞こえにくい」「むせやすくなった」「うまく食べられない」といった一人ひとりの状態に合わせて、指導や練習を行います。



保険制度の利用について

介護保険または医療保険のいずれかの保険制度を活用してサービスを利用することができます。いずれも医師の指示書が必要です。ただし、医療保険利用は、特定の疾病かつ医師が必要と認めた場合にのみに適応となります。介護認定のある方は、医療保険ではなく、介護保険を優先的に利用します。

～訪問リハビリテーション職の所属事業所～

令和8年4月1日現在

No	名称	住所	電話(042)	在籍専門職			特記
				理学療法士 (PT)	作業療法士 (OT)	言語聴覚士 (ST)	
1	東本町 訪問看護ステーション	東本町5-1	439-5980	○	○		機能訓練だけでなく低栄養・運動機能低下予防や介護方法指導・相談を心がけます
2	医療法人社団 櫻会 ★ 東久留米クリニック	新川町2-2-22	477-0071	○			通所リハビリを併設しており、訪問・通所サービスのスムーズな移行が可能です
3	いろは 訪問看護ステーション	浅間町3-10-3 JUNエスポワール102	438-6568	○			ご本人に寄り添ったその人らしいリハビリを行っています ご家族への助言等も行い、チーム一丸となって支援しています
4	東久留米白十字 訪問看護ステーション	本町2-2-5 本町ビル1F A号	470-7477	○	○		小児から高齢者まで、幅広い年齢や疾患に対応可能です
5	陽だまり 訪問看護ステーション 東久留米	幸町1-1-4 つくばビル1階	475-7001	○	○	○	多職種間、他事業所との協力・連携を大切に対応します
6	介護老人保健施設 ★ ケア東久留米	幸町3-11-10	479-2600	○	○	○	各専門職で連携しご本人、ご家族が安心して生活できるよう支援します
7	つくし 訪問看護ステーション	前沢4-32-9 第2榎本ビル102	420-4306	○			拘縮予防や機能の回復、嚥下機能訓練など状態に合わせた対応をします
8	医療法人社団 苑田会 滝山病院	滝山4-1-18	473-3311	○	○	○	在宅生活のため自主練習指導やご家族への介助指導・相談にも力を入れます
9	医療法人 五麟会 黒目川診療所	滝山5-27-16	420-9853	○			転倒予防や在宅復帰支援、機能の維持向上などリハビリに特化した事業所です

★通所リハビリテーション有

6. 管理栄養士・栄養士

管理栄養士・栄養士は「健康で元気に暮らし続ける」ために「食べる」ことのお手伝いをします。話しにくい、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えたなど、ささいな口の機能の低下が身体の衰えと大きく関わっています。早めに気づき、対応することが大切です。

こんなことはありませんか？



●食べ物にむせてしまう。



●食欲がない。
体重が減ってしまった。



●疲れやすい。
体力がなくなった。

管理栄養士・栄養士からアドバイス

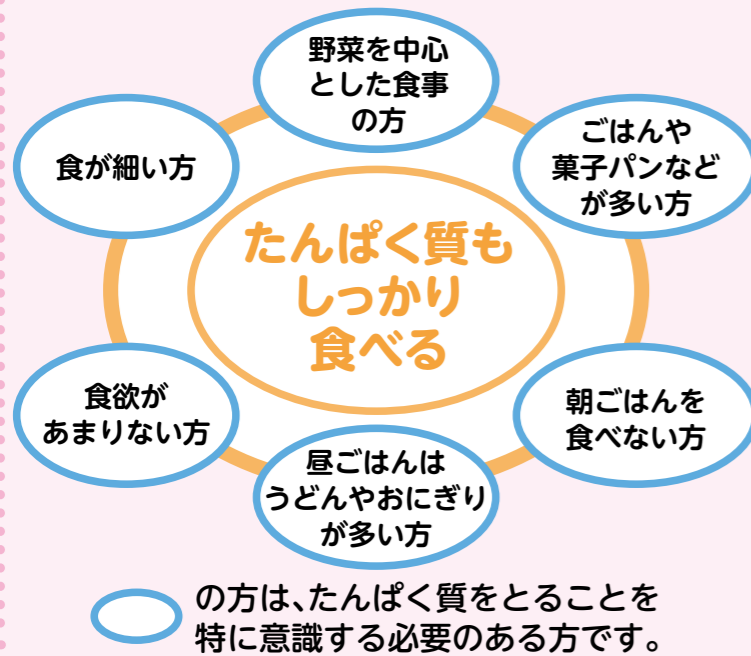
【食べ方のポイント】

●量より質が大切。

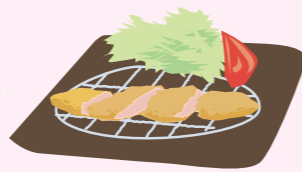
【食べやすくする工夫・食べやすくなる料理】

- 食べやすい大きさにしましょう。
- 「つぶす」「する」「蒸す」「煮込む」などの調理でかみやすくしましょう。

【年齢を重ねるごとにたんぱく質も
しっかり食べましょう。】



料理例
・肉の薄いとんかつ



たんぱく質は筋肉や骨・血液など、体のあらゆる部分を毎日つくる重要な栄養素です。

【1日に食べて欲しいたんぱく質】

どのたんぱく質も目安です
肉:生姜焼きなら2枚
卵:1個
魚:一切れ
豆腐・納豆:1パック

～配食事業所～

令和8年4月1日現在

No	名称	住所	電話・FAX (042)	曜日・時間	食事形態
1	マザアス	大門町2-10-5 東部地域センター内	電話:470-0065 FAX:470-8024	月曜日～土曜日の昼食・夕食 (年末年始、春分の日、勤労感謝の日、東部地域センター休館日は除く)	お粥・きざみ食・治療食に対応可能
2	宅配クック123	南沢1-1-10	電話/FAX 479-0872	毎日の昼食・夕食 土・日・祝日も営業 (年始は除く)	お粥・きざみ食・治療食・アレルギーに対応可能
3	ライフデリ	幸町3-4-4-102	電話:410-3608 FAX:430-4599	毎日の昼食・夕食 土・日・祝日も営業 (年始は除く)	お粥・きざみ食・治療食・アレルギーに対応可能
4	ねんりん弁当	西東京市田無町 5-4-8	電話:466-4985 FAX:451-6071	月曜日～土曜日の夕食 (年末年始は除く)	お粥・きざみ食に対応可能

*市の「配食サービス事業」対象事業所のみ掲載。

この他にも配食事業所がありますので、詳しくは担当ケアマネジャー(P.25)または地域包括支援センター(裏表紙)へご相談ください。



～日本栄養士会認定 栄養ケア・ステーション～

栄養ケア・ステーションは、栄養ケアを提供する地域密着型の拠点です。
在宅訪問栄養指導をご希望の方は、担当ケアマネジャーへ相談し、かかりつけ医の指示のもと、ご連絡ください。(介護保険の居宅療養管理指導での利用となります。)

在宅訪問 栄養指導

■社会福祉法人緑風会 緑風荘病院

【住所】東村山市萩山町3丁目31番地1
【電話】080-3543-3241(栄養室直通)
【受付時間】月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9時30分～16時30分

外来での栄養指導をご希望の方は、直接ご連絡ください。
(医療保険または自費での利用となります。)

外来での 栄養指導

■東久留米駅前クリニック

【住所】東久留米市本町1-3-6 グランツビル2F
【電話】042-471-5051
【受付時間】月曜日～金曜日 9時～13時、14時～17時
土曜日 9時～12時(祝日・年末年始は休診)
【自費】初回3,000円、2回目以降2,000円

7. 介護支援専門員（ケアマネジャー）

ケアマネジャーは、正式に「介護支援専門員」と言い、居宅介護支援事業所等に所属しています。介護支援専門員証の交付を受け、専門的な技術や知識を持つ「相談援助者」です。



【ケアマネジャーの役割】

- ① 高齢者等が要介護状態になっても、自立した日常生活を営んでいけるように、相談に応じます。
- ② 「今できることは何か」や「生活上の支障」を把握します。
- ③ 意欲が取り戻せるように「ケアプラン」を作成し、サービス事業所と連絡・調整をします。
- ④ 介護サービスだけでなく、地域にある資源の活用にも助言します。
- ⑤ サービスが提供された後も、定期的に訪問し、状態の変化はないか、サービスは有効に提供されているか、目標は達成できているかを把握し、変化が見られた場合は、ケアプランを見直します。

こんな時に相談する

- ・ 要介護認定の申請を行なった結果、要介護の認定を受けた。
- ・ これから退院するが、自宅へ戻っての生活が心配。
- ・ 急に歩けなくなって、食事や排せつ、入浴などの身の回りのことで困っている。
- ・ 高齢のご家族に、物忘れが増えて生活に支障が出てきた。

相談すると

要介護状態にある方の「こんなふうに暮らしたい」という意向を大切に、自立した日常生活の実現のために、支援を開始します。

利用者はケアマネジャーを選ぶことができ、変えることもできます。担当ケアマネジャーがいない、または変更したい場合は、地域包括支援センター（裏表紙）へご相談ください。

WAM NET

介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」（厚生労働省）
とうきょう福祉ナビゲーション

～居宅介護支援事業所～

令和8年4月1日現在

No	名称	住所	電話(042)	特記
①	居宅介護支援事業所 みどりの丘(休止中)	上の原1-2-42	470-0641	「介護に関するご相談」お気軽にお電話ください
②	居宅介護支援事業所 マザアス氷川台	氷川台2-5-7 マザアス東久留米3階	477-7265	地域との繋がりを大切に、ご利用者様の立場に立って支援を行います
③	東本町居宅介護支援事業所	東本町5-1	420-5980	訪問看護ステーションを併設した居宅介護支援事業所です 医療ニーズの高い方も積極的に受け付けます
④	ケアプランネット でんでん虫	新川町1-3-19	473-0109	住み慣れた地域でその方らしく生活できるプランを目指します
⑤	ラ ヴィータ東久留米	新川町1-10-5 フィールドスライヴ1F	470-8501	人生100年時代の生活をサポートしていきます
⑥	居宅介護支援事業所 ひばりが丘ふれあいの里	ひばりが丘団地7-10	452-0650	親切丁寧に対応します
⑦	居宅介護支援事業所アルゴ	本町1-4-45 アーク東久留米1F	479-4184	医療法人グループの強みを活かし、介護予防から看取りまで住み慣れた自宅での生活を支えます
⑧	東久留米白十字 訪問看護ステーション	本町2-2-5 本町ビル1F A号	420-1132	訪問看護と併設しており、医療ニーズの高い方から軽度の方まで体調に合わせた柔軟なプラン作成に対応します
⑨	居宅介護支援ひょうたん島	本町1-2-22	472-5108	地域に貢献ができますように!薬局・訪問介護を併設しています
⑩	ウィル〜アシスタントバンク	本町3-6-8 橋本ビル204	477-0553	ずっと地域で暮らし続けたい障がいのある方を支援していきます
⑪	居宅介護支援事業所 スマイル	本町4-4-6 スカイハイツ101	420-4217	幅広い年齢層のケアマネジャーが、利用者の楽しみを感じられる自立生活を支援します
⑫	居宅介護支援事業所 陽だまり東久留米	幸町1-1-4 つくばビル2F	479-0255	医療・行政・地域とのつながりを心がけ、それぞれの「望む暮らし」を応援します
⑬	たんぼぼ	幸町3-2-2 コーポ吉田1階	476-0140	女性と男性のケアマネジャーが在籍しています
⑭	ケア東久留米 居宅介護支援センター	幸町3-11-10	479-0800	老健、通所リハビリ、訪問リハビリ併設の居宅介護支援事業所です
⑮	ソーシャル・サポート	中央町1-19-2	473-1477	退院支援・認知症の方のサポートに力を入れています
⑯	居宅介護支援事業所 きっける	中央町6-1-7 高橋コーポ103	479-2377	ご要望があれば笑顔で対応させていただきます 訪問事業所も併設しています
⑰	ゆいまある 指定居宅介護支援事業所	南沢2-13-11	479-2307	みなさんが自宅で安心して暮らし続けられるよう ゆいまあるのケアマネジャーはチームでサポートしていきます
⑱	シャローム南沢 居宅介護支援事業所	南沢5-18-36	467-1620	地域と連携し、住み慣れた自宅での生活のお手伝いをします
⑲	居宅介護支援事業所 デイサービス本舗	前沢3-2-1-101	427-1075	一人ひとりの生き方、暮らし方を尊重し、自己実現を支援します
⑳	シニアライフ ケアプランセンター	前沢4-32-9	479-0638	男性1名、女性2名在籍しています デイサービス、訪問介護を併設しています
㉑	居宅介護支援事業所 マイホーム前沢	前沢5-5-11-201	050-8888-7855	
㉒	ケアプランカルペディエム	滝山5-6-2	420-1691	
㉓	ケアプラン かがやき東久留米	滝山7-17-13	420-5535	東久留米西部地区を中心に、併設のサービス付き高齢者住宅レイ・ストーリア滝山と住宅型有料老人ホーム ピアホームかがやきのプランも担当しています
㉔	けんちの里 指定居宅介護支援事業所	下里4-2-50	472-0697	東久留米西部地区を中心に支援を行なっています お気軽にご相談ください
㉕	アロース武蔵野 介護相談センター	八幡町3-11-1	477-6122	デイサービス、医療に特化した有料老人ホーム(ショートステイ)を併設しています
㉖	居宅介護支援事業所いろは	浅間町3-10-3 JUNエスパワール102	438-6568	

8. 訪問介護（ホームヘルプサービス）

訪問介護は、資格を持った訪問介護員が療養・介護を必要とする方の自宅へ訪問し、日常生活に必要な介護、介助、その他生活等に関する相談・助言等を行います。

専門的知識及び技術をもって、身体上もしくは精神上的の障がいがある方、または環境上の理由により日常生活を営むのに支障がある方への福祉に関する相談に応じ、助言、指導を行います。また、福祉サービスを提供する方・医師・その他の保健医療サービスを提供する方とその関係者との連携や調整及び援助を行います。



訪問介護の内容

介護保険の要介護認定をもとにケアマネジャーの作成したプランに沿って、「訪問介護計画」を作成し、支援にあたります。

①身体介護

身体に直接接触する介助・介助のために必要な準備及び後始末・日常生活を営むために必要な機能向上等の介助及び専門的な援助。

<例えば>

- ・体位交換・移乗・移動介助
- ・通院・外出等の介助
- ・排せつ介助・清拭・身体整容・衣類の着脱介助などの身の回り介護

など

②生活援助

日常生活に必要な買い物。
調理・洗濯・掃除などの代行的な生活援助。



介護保険制度の中でできる訪問介護の利用には、一定の条件があります。詳しくは、担当ケアマネジャー（P.25）または地域包括支援センター（裏表紙）へご相談ください。

～訪問介護事業所～

令和8年4月1日現在

No	名称	住所	電話(042)	特記
①	ヘルパーステーション みどりの丘	上の原1-2-42	470-0642	親切・丁寧をモットーに9年経ちます 家事援助・入浴介助・送り出し等、お気軽にお問い合わせください
②	ヘルパーステーション マザアス氷川台	氷川台2-5-7 マザアス東久留米3階	477-7260	東部地域でみなさんの生活をサポートしています
③	ケアステーション ウェルイノ	東本町16-5 JUNプレジ東久留米203	470-5250	住み慣れた自宅で住み続けられるように、親切丁寧なサービスを心がけています
④	ホームヘルプふみちゃん家	東本町16-5 貫井ビル201	479-4313	気持ちに寄り添い、一つひとつ丁寧な支援をします
⑤	くらし支援センター でんでん虫	新川町1-3-19	475-7664	その人らしい地域生活を支援しています
⑥	ラ ヴィータ東久留米	新川町1-10-5 フィールドスライヴ1F	470-8501	要支援から要介護まで、ベテランのヘルパーが丁寧な支援を心がけています
⑦	ホームヘルプひょうたん島	本町1-2-22	420-5631	地域貢献を目標に歩んでまいります
⑧	ニチイケアセンター東久留米	本町1-3-30 メランブスビル4F	479-1570	住み慣れた地域でいつまでも…… 介護のことならお任せください
⑨	ヘルパーステーションアルゴ	本町1-4-45 アーク東久留米1F	420-1058	男性ヘルパーが豊富で力が必要な介護なども承ります 併せて市内で唯一の定期巡回・随時対応型訪問介護看護も提供し、24時間対応しています
⑩	ケアリッツ東久留米	本町2-2-5 サンクレスト東久留米103	420-5960	正社員比率9割、男性ヘルパーも多く在籍しています
⑪	ウィル～アシスタントバンク	本町3-6-8橋本ビル204	477-0553	ずっと地域で暮らし続けたい障害のある方を支援していきます
⑫	テルウェル東日本 東久留米介護センタ	本町3-7-7 高橋ビル2階	479-1132	
⑬	陽だまり 訪問介護事業所	幸町1-1-4 つくばビル2F	475-3330	管理栄養士の資格を持っているヘルパーがいます 専門性を活かし、献立等を工夫できます
⑭	ソーシャル・サポート	中央町1-19-2	473-1450	「介護は心で」をモットーに利用者の尊厳を守り、 自主性を大切にします 技術を磨き、心を持った 介護を行います チームケアにつとめます
⑮	訪問介護事業所 きっける	中央町6-1-7 高橋コーポ103	479-2377	真心を忘れずに支援します
⑯	介護ぐるーぷぬくもり	中央町6-2-5 ハイツたかはし101	477-9891	ヘルパー人数 男性10名、女性50名 よろしくお願ひします
⑰	ゆいまある ヘルパーステーション	南沢2-13-11	479-2320	要支援の方から重度訪問の方まで幅広く対応しています
⑱	ビーファイン・ケア	南沢5-1-20 パレスみなみ101号	497-6885	経験豊富な女性スタッフがお伺いいたします
⑲	シャローム南沢	南沢5-18-36	467-1584	要支援の方から対応します 経験のあるヘルパーが訪問します
⑳	訪問介護本舗 咲楽家	前沢3-2-1-201	427-7496	365日対応可能です 介護タクシーサービス実施中
㉑	シニアライフ ホームヘルプサービス	前沢4-32-9	479-0636	介護福祉士7名 養成研修1・2級9名の女性ヘルパーで活動しています
㉒	ヘルパーステーション アルゴ滝山サテライト	滝山5-27-16 アルゴの家 東久留米滝山3F	420-7217	年中無休・24時間対応
㉓	ホームヘルプかがやき東久留米	滝山7-17-13	420-5571	女性スタッフ15名で支援しています
㉔	ニチイケアセンター下里	下里2-14-28	470-8340	40歳～50歳のヘルパーが多く在籍しています 要介護の方から利用できます
㉕	パレ・フローラ 指定訪問介護事業所	下里4-2-50	472-1330	経験豊富なヘルパーが在籍！夜間は2名体制で 365日休みなく訪問しています
㉖	ヘルパーステーション スマイル東久留米	本町4-4-6 コーポ森101	070-6988- 3287	
㉗	訪問介護むすび	前沢5-7-28	420-9793	

参考サイト

WAM NET

介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」（厚生労働省）
とうきょう福祉ナビゲーション

9. 通所介護（デイサービス）

自宅の要介護者が施設に通い、食事・入浴・排せつ等の介護、生活等に関する相談・助言、健康状態の確認等の日常生活上の世話及び機能訓練を日帰りで行います。

デイサービスへ通ってできること

食事・入浴・排せつ等の介護やレクリエーションを通して、

- ・機能訓練・日常生活活動訓練
- ・社会的交流・外出の機会
- ・入浴の機会などによる清潔保持
- ・日常生活や介護に関する専門職による相談
- ・ご家族や介護者の負担軽減



デイサービスの種類や内容

介護保険の要介護認定をもとにケアマネジャーの作成したプランに沿って、「通所介護計画」を作成し、支援にあたります。

①通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が日帰りで受けられます。

②地域密着型通所介護

定員 18 人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が日帰りで受けられます。

③認知症対応型通所介護

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

* 宿泊が可能な施設（自費）もあります。次ページの表の★印のある通所介護施設をご参照ください。

デイケア（通所リハビリテーション）という通所サービスもあります

介護老人保健施設や病院・診療所で、機能訓練を目的としたリハビリテーションを日帰りで受けられます。

介護保険制度の中でできる通所介護の利用には、一定の条件があります。詳しくは、担当ケアマネジャー（P.25）または地域包括支援センター（裏表紙）へご相談ください。

参考サイト

WAM NET

介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」（厚生労働省）
とうきょう福祉ナビゲーション

～通所介護（デイサービス）事業所～

★宿泊サービス（自費）有

No	名称	住所	電話(042)	定員数
1	デイサービス みどりの丘	上の原1-2-42	470-0643	30
2	やすらぎ邸 東久留米店★	神宝町2-14-25	479-1731	18
3	デイサービスセンター マザアス氷川台	氷川台2-5-7	477-7263	39

令和8年4月1日現在

No	名称	住所	電話(042)	定員数
4	(認知症対応型)デイサービスセンター マザアス氷川台	氷川台2-5-7	477-7263	12
5	マザアス大門	大門町2-10-5 東部地域センター内	470-0065	18
6	リハビリ・デイサービス けやき	東本町12-9 貴井総業ビル1F	471-5009	23
7	かがやきデイサービス東久留米★	新川町1-8-5	479-1291	38
8	ジョイリハ東久留米	新川町2-6-3	479-1677	35
9	ニチイケアセンター学園町	学園町2-11-18	438-3210	35
10	デイサービスセンター もも寿ひばりヶ丘	学園町2-12-10 アートフルひばりヶ丘1階	439-9273	30
11	やすらぎ邸 東久留米学園	学園町2-17-19	439-3903	10
12	歌のつばさデイ ひばりが丘	学園町2-18-2 沢村屋ビル1階	427-1156	24
13	通所介護事業所 ひばりが丘ふれあいの里	ひばりが丘団地7-10	452-0650	10
14	ビーナスプラス東久留米	本町1-2-20 エルフレア東久留米1階	420-5221	18
15	スリーベルデイ東久留米本町★	本町1-8-3	420-7342	10
16	在宅福祉サービスステーション ざくろの里	幸町1-6-12	476-8930	15
17	東久留米市幸町デイサービスセンター	幸町1-19-5	470-8187	34
18	ステップぱーとなー東久留米	幸町3-7-7 ロワヴェール6号館102号室	420-7586	10
19	スリーベルデイ東久留米中央★	中央町1-11-16	479-4618	10
20	スリーベルデイかっぱのいえ東久留米★	中央町1-11-17	479-4691	10
21	だんらの家 東久留米★	中央町2-5-12	479-4715	10
22	デイサービススマイル中央町	中央町5-7-31	080-4343-3043	10
23	ルネサンス元氣ジム東久留米	中央町5-7-3 カルフル前沢1階	479-4345	25
24	ゆいまある南沢デイルーム	南沢2-13-11	479-5771	18
25	わたしんち南沢★	南沢4-11-6	479-1235	24
26	シャローム南沢	南沢5-18-36	467-1648	39
27	デイサービスセンターエクラシア東久留米★	前沢2-1-55	050-6861-5215	50
28	デイサービス本舗 和楽家★	前沢3-2-1 A号	427-8580	10
29	シニアライフデイサービス	前沢4-32-9	479-0638	18
30	わたしんち滝山★	前沢5-25-14	420-6341	27
31	デイサービスアルゴ壱番館	滝山4-1-40	420-1046	18
32	デイサービスアルゴ参番館	滝山4-1-40	420-6548	18
33	老人デイサービスセンターガーデン・ほんむら	下里1-11-22	471-8873	30
34	樹楽 東久留米★	下里1-11-41	479-1470	10
35	レコードブック東久留米下里	下里2-8-10	420-7617	18
36	美夕陽国際交流デイサービス	下里2-13-5	080-4788-1208	10
37	デイサービス 風和里	下里3-8-6	479-1240	10
38	老人デイサービスセンター パレ・フローラ	下里4-2-50	472-0640	29
39	(認知症対応型)老人デイサービスセンター パレ・フローラ	下里4-2-50	472-0640	12
40	コンパスウォーク東久留米	野火止2-22-21 1階	420-1611	20
41	エスケアステーション東久留米 デイサービス	八幡町3-7-16	479-0607	30
42	アロース武蔵野デイサービス	八幡町3-11-1	470-3381	18

10. 定期巡回・随時対応型訪問介護看護



定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは、介護が必要になっても住み慣れた場で生活ができるように、日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護を一体的に提供する介護保険サービスです。

要介護1から要介護5の認定をお持ちの方がご利用になれます（地域密着型サービスのため、市内在住の方に限ります）。

サービスの内容

① 定期巡回

決まった曜日・時刻に自宅を訪問し、身体介護や日常生活の支援を行います。
（排せつ・服薬・食事・安否確認の支援や、その他の日常生活に必要な支援を組み合わせ提供します。）

② 随時対応

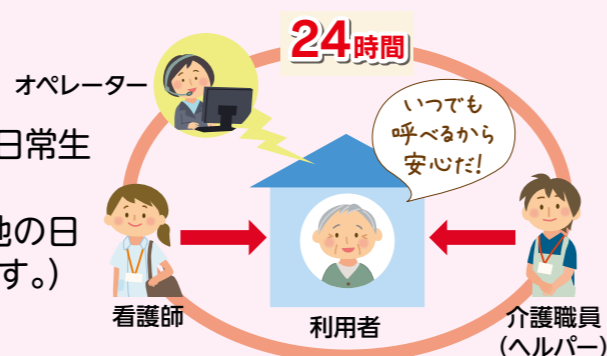
24時間365日、ご本人やご家族から連絡を受け付け、内容に応じた対応を行います。

③ 随時訪問

ご本人やご家族からの連絡内容に応じて訪問し、必要な支援を行います。

④ 訪問看護

医師の指示に基づき、訪問看護サービスを提供します。
（訪問看護サービスは、連携する訪問看護事業所から提供されます。）



サービスの特徴

① 利用料金は月単位の包括報酬となっており、訪問の回数によって変動することはありません。

② 安否確認のみの訪問ができる、訪問の間隔に時間の制約がないなど、短時間の訪問、頻回な訪問が必要な方でも利用できます。

③ 通所介護サービス・短期入所サービスとの併用が可能です。併用した場合には、利用料金が減算または日割りとなります。
（訪問介護・夜間対応型訪問介護との併用はできません。）

④ 退院直後や、急な体調の変化などにより、一時的にサービスの量を増やしたいという短期間の利用も可能です。

～定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所～

No	名称	住所	電話/FAX (042)
①	ヘルパーステーションアルゴ	本町1-4-45 アーク東久留米1F	420-1058/420-1059
②	ヘルパーステーションアルゴ 滝山サテライト	滝山5-27-16 アルゴの家2F	420-7217/420-7218

11.

小規模多機能型居宅介護 ・看護小規模多機能型居宅介護



小規模多機能型居宅介護事業所（小多機）

通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスです。

小規模な住宅型の施設への「通い」を中心に、自宅へ来てもらう「訪問」、施設へ「泊まる」サービスが柔軟に受けられます（地域密着型サービス）。

看護小規模多機能型居宅介護事業所（看多機）

小規模多機能型居宅介護に「訪問看護」を組み合わせたサービスです。

退院直後で在宅生活に不安がある方や、看取り期または病状不安定期でありながら在宅生活を継続したい方にご利用いただけます（地域密着型サービス）。

詳しくは、担当ケアマネジャー（P.25）または地域包括支援センター（裏表紙）へご相談ください。

～小規模多機能型居宅介護事業所・看護小規模多機能型居宅介護事業所～

No	名称	種別※	住所	電話(042)
①	せらび東久留米	小多機	上の原1-3-44	479-0556
②	小規模多機能ホーム東久留米	小多機	中央町3-15-22	470-5753
③	小規模多機能型居宅介護事業所 ゆいまあるはちまん	小多機	八幡町2-13-2	479-1710
④	花織ひがしくるめ	看多機	八幡町3-5-6	470-8387

※「小多機」は小規模多機能型居宅介護、「看多機」は看護小規模多機能型居宅介護

小多機・看多機のイメージ図



12. 短期入所生活介護等（ショートステイ）

自宅で介護を受けている方が、特別養護老人ホーム等へ数日から1週間くらいの短期間宿泊し、介護サービスを受けることができる仕組みです。原則、要介護認定を受けた方が対象です。介護者の体調不良や介護休息、冠婚葬祭等で一時的に介護を受けられない場合などに利用できます。



13. 介護老人保健施設（老健）

病状が安定し、リハビリテーションに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。原則、要介護1から要介護5の認定を受けた方が入所できます。医学的な管理のもとで、介護や看護・リハビリテーションを受けられますが、医療処置の内容などには制限があります。



14. 特別養護老人ホーム（特養）

自宅で常時介護が必要な方が自宅での生活が難しくなった場合に入居できます。原則、要介護3から要介護5の認定を受けた方が入居できます。入居をすると入浴や食事等の介護、機能訓練、健康管理、療養上の世話などのサービスを受けることができます。

終末期の「看取り介護」を行なっている施設もあります。ただし、特別養護老人ホームはあくまでも“生活の場”となりますので、医療処置への対応には制限があります。



入所申し込みは、各施設または担当ケアマネジャー（P.25）へご相談ください。

～ショートステイ・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム～

No	名称	種別※	住所	電話(042)
①①	みどりの丘	特・S	上の原1-2-42	470-0645
②②	マザアス東久留米	特・S	氷川台2-5-7	477-7261
③③	ひばりが丘ふれあいの里	特・S	ひばりが丘団地7-10	452-0650
④④	ケア東久留米★	老健・S	幸町3-11-10	479-2600
⑤⑤	シャローム東久留米	特・S	南沢5-18-36	467-1561
⑥⑥	けんちの里	特・S	下里4-2-50	472-0657
⑦⑦	多摩の里 けやき園	特・S	弥生2-1-18	460-8151
⑧	エスケアステーション 東久留米	S	八幡町3-7-16	479-0608

※「老健」は介護老人保健施設、「特」は特別養護老人ホーム、「S」はショートステイを意味しています。

★ No.④「ケア東久留米」の「S」は短期入所療養介護（医療型ショートステイ）です。介護老人保健施設などに短期入所し、医療によるケアや機能訓練を行います。

参考サイト 一般社団法人 東京都老人保健施設協会 ショートステイ空き情報検索



III 東久留米市 医療と介護連携マップ

1. 医療

令和8年4月1日現在

各番号の名称は次ページの一覧表をご参照ください。

- 訪問診療・往診を実施する医療機関
- 救急指定病院
- 認知症について相談できる病院
- 歯科医師会 歯科医療機関
- 訪問サービス実施可能薬局
- 訪問看護ステーション
- 訪問リハビリテーション職の所属事業所



「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図 25000 を使用した。
(承認番号 平 30 情使、第 1282 号)」を加工して作成した。

* 訪問診療・往診を実施する医療機関・訪問サービス実施可能薬局は、東久留米市医師会・東久留米市薬剤師会に所属する機関のうち、本ガイドブックに記載している機関を掲載しております。掲載のない機関については、東久留米市医師会 HP・東久留米市健康課ガイドなどをご参照ください。

III 東久留米市 医療と介護連携マップ

III 東久留米市 医療と介護連携マップ

～医療関係機関一覧表～

訪問診療・往診を実施する医療機関 P.14

No	名称
1	二木皮膚科医院
2	おかの内科クリニック
3	石橋クリニック
4	福山内科クリニック
5	はまだホームクリニック
6	ひがしくるめ在宅クリニック
7	富士見通り診療所
8	東久留米なごみ内科診療所
9	滝山クリニック
10	黒目川診療所

救急指定病院 P.14

No	名称
1	前田病院
2	滝山病院

認知症について相談できる病院 P.14

No	名称
1	前田病院
2	久留米ヶ丘病院

各機関の連絡先等は、“在宅療養を支えるチームメンバー”の各ページをご参照ください。

歯科医師会 歯科医療機関 P.16

No	名称
1	こだま歯科医院
2	篠田歯科医院
3	石塚歯科医院
4	東久留米大門歯科クリニック
5	あいば歯科医院
6	東久留米そよかぜ歯科
7	川村歯科医院
8	よりこデンタルクリニック
9	おの歯科医院
10	とみつか歯科医院
11	鈴木歯科医院
12	高畑歯科
13	田口歯科医院
14	本町歯科クリニック
15	やすだ歯科クリニック
16	ひばりの森歯科
17	せきね歯科クリニック
18	神谷歯科医院
19	地連歯科診療所
20	嶋田歯科医院
21	大野歯科クリニック
22	内田歯科医院
23	北村歯科
24	宮崎歯科医院
25	さかいの歯科
26	西川歯科医院
27	滝山中央歯科医院
28	谷歯科医院
29	うえます歯科医院
30	おおたか歯科医院
31	早崎歯科医院
32	すみれ歯科

訪問サービス実施可能薬局 P.18

No	名称
1	しらさぎ薬局 東久留米店
2	カイセイ調剤薬局
3	ミヤモト薬局 東久留米店
4	さくら薬局 東久留米駅北口店
5	こまち薬局東口店
6	ハッピー調剤薬局東くるめ店
7	三共薬局 新川町店
8	フィールド薬局
9	カイセイ西口調剤薬局
10	こまち薬局
11	明治薬科大学附属薬局
12	さくら薬局 東久留米本町店
13	東久留米薬局
14	大五堂薬局
15	ゆらき薬局東久留米店
16	そよ風薬局東久留米店
17	あおぞら薬局 前沢
18	イオン薬局東久留米店
19	田辺薬局南沢店
20	そよかぜ薬局
21	あおい調剤薬局東久留米店
22	花野調剤薬局
23	薬局ここ楽東久留米店
24	田辺薬局
25	三共薬局
26	衣香堂薬局
27	しもさと薬局

訪問看護ステーション P.20

No	名称
1	東本町訪問看護ステーション
2	訪問看護ステーション トータルケア東久留米
3	099 訪問看護ステーション
4	いろは訪問看護ステーション
5	訪問看護ステーションポラリス
6	東久留米白十字訪問看護ステーション
7	陽だまり訪問看護ステーション東久留米
8	訪問看護ステーション る・ぐらん
9	つくし訪問看護ステーション
10	こころの訪問看護ステーション～パレット～
11	Halo 訪問看護ステーション

訪問リハビリテーション職の所属事業所 P.22

No	名称
1	東本町訪問看護ステーション
2	医療法人社団 榊会 東久留米クリニック
3	いろは訪問看護ステーション
4	東久留米白十字訪問看護ステーション
5	陽だまり訪問看護ステーション東久留米
6	介護老人保健施設 ケア東久留米
7	つくし訪問看護ステーション
8	医療法人社団 苑田会 滝山病院
9	医療法人 五麟会 黒目川診療所

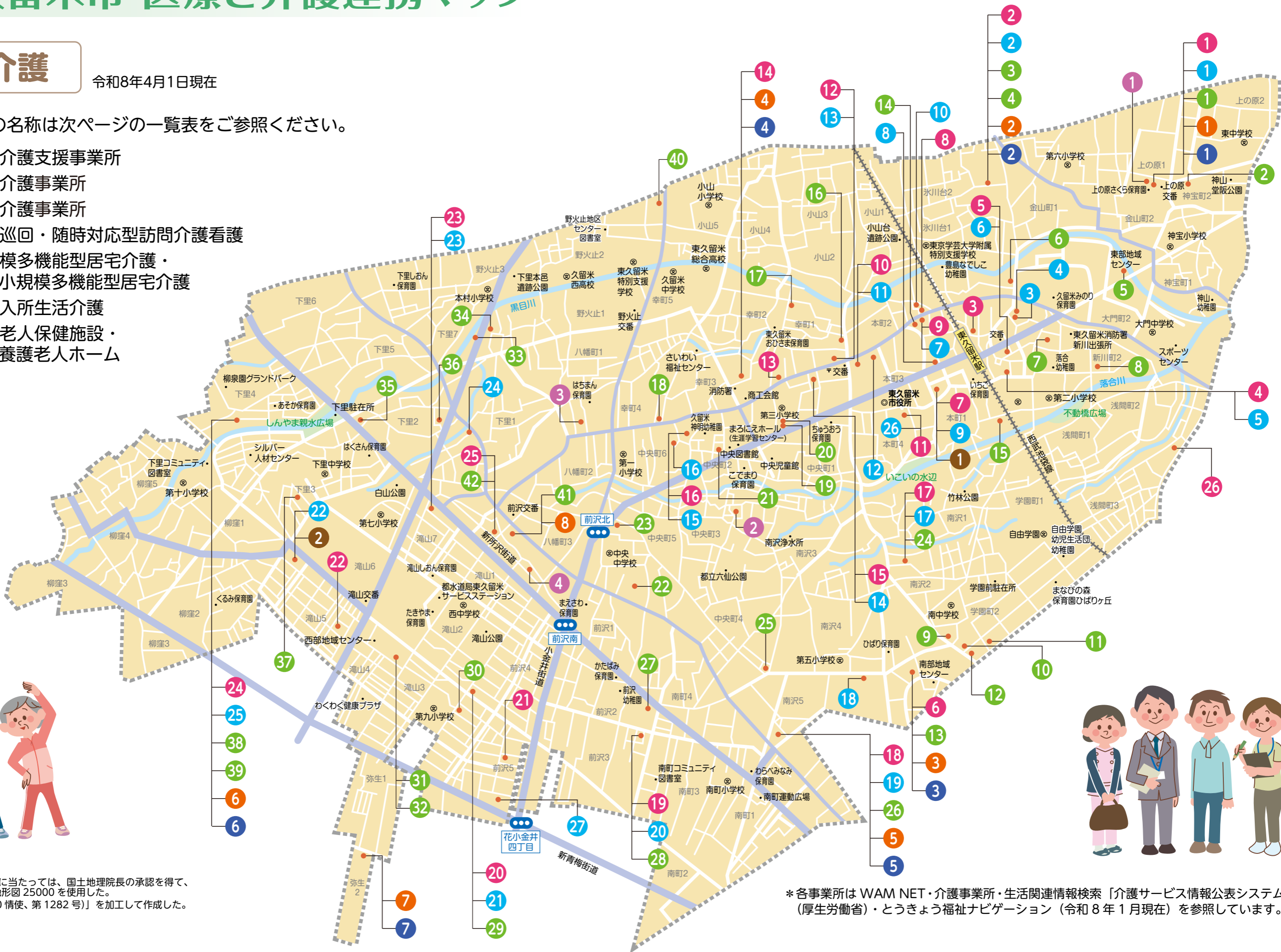
東久留米市 医療と介護連携マップ

2. 介護

令和8年4月1日現在

各番号の名称は次ページの一覧表をご参照ください。

- 居宅介護支援事業所
- 訪問介護事業所
- 通所介護事業所
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護
- 短期入所生活介護
- 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム



「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図 25000 を使用した。
(承認番号 平 30 情使、第 1282 号)」を加工して作成した。

*各事業所は WAM NET・介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」(厚生労働省)・とうきょう福祉ナビゲーション(令和8年1月現在)を参照しています。

～介護サービス事業所一覧表～

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー) P.26

No	名称
1	居宅介護支援事業所 みどりの丘 (休止中)
2	居宅介護支援事業所 マザアス冰川台
3	東本町居宅介護支援事業所
4	ケアプランネット でんでん虫
5	ラ ヴィータ東久留米
6	居宅介護支援事業所 ひばりが丘ふれあいの里
7	居宅介護支援事業所アルゴ
8	東久留米白十字訪問看護ステーション
9	居宅介護支援ひょうたん島
10	ウィル～アシスタントバンク
11	居宅介護支援事業所 スマイル
12	居宅介護支援事業所 陽だまり東久留米
13	たんぼぼ
14	ケア東久留米居宅介護支援センター
15	ソーシャル・サポート
16	居宅介護支援事業所 きっける
17	ゆいまある指定居宅介護支援事業所
18	シャローム南沢居宅介護支援事業所
19	居宅介護支援事業所 デイサービス本舗
20	シニアライフケアプランセンター
21	居宅介護支援事業所 マイホーム前沢
22	ケアプランカルペディエム
23	ケアプランかがやき東久留米
24	けんちの里指定居宅介護支援事業所
25	アロース武蔵野介護相談センター
26	居宅介護支援事業所いろは

訪問介護(ホームヘルプサービス)事業所 P.28

No	名称
1	ヘルパーステーション みどりの丘
2	ヘルパーステーション マザアス冰川台
3	ケアステーション ウェルイノ
4	ホームヘルプ ふみちゃん家
5	くらし支援センター でんでん虫
6	ラ ヴィータ東久留米
7	ホームヘルプひょうたん島
8	ニチイケアセンター東久留米
9	ヘルパーステーションアルゴ
10	ケアリッツ東久留米
11	ウィル～アシスタントバンク
12	テルウェル東日本東久留米介護センタ
13	陽だまり 訪問介護事業所
14	ソーシャル・サポート
15	訪問介護事業所 きっける
16	介護ぐるーぶぬくもり
17	ゆいまあるヘルパーステーション
18	ビーファイン・ケア
19	シャローム南沢
20	訪問介護本舗 咲楽家
21	シニアライフ ホームヘルプサービス
22	ヘルパーステーションアルゴ滝山サテライト
23	ホームヘルプかがやき東久留米
24	ニチイケアセンター下里
25	パレ・フローラ指定訪問介護事業所
26	ヘルパーステーションスマイル東久留米
27	訪問介護むすび

通所介護(デイサービス)事業所 P.29

No	名称
1	デイサービス みどりの丘
2	やすらぎ邸 東久留米店
3	デイサービスセンター マザアス冰川台
4	(認知症対応型)デイサービスセンター マザアス冰川台
5	マザアス大門
6	リハビリ・デイサービス けやき
7	かがやきデイサービス東久留米
8	ジョイリハ東久留米
9	ニチイケアセンター学園町
10	デイサービスセンター もも寿ひばりヶ丘
11	やすらぎ邸 東久留米学園
12	歌のつばさデイ ひばりが丘
13	通所介護事業所 ひばりが丘ふれあいの里
14	ビーナスプラス東久留米
15	スリーベルデイ東久留米本町
16	在宅福祉サービスステーション ざくろの里
17	東久留米市幸町デイサービスセンター
18	ステップぱーとなー東久留米
19	スリーベルデイ東久留米中央
20	スリーベルデイかっぱのいえ東久留米
21	だんらんの家 東久留米
22	デイサービススマイル中央町
23	ルネサンス元氣ジム東久留米
24	ゆいまある南沢デイルーム
25	わたしんち南沢
26	シャローム南沢
27	デイサービスセンターエクラシア東久留米
28	デイサービス本舗 和楽家
29	シニアライフデイサービス
30	わたしんち滝山
31	デイサービスアルゴ吉番館
32	デイサービスアルゴ参番館
33	老人デイサービスセンターガーデン・ほんむら
34	樹楽 東久留米
35	レコードブック東久留米下里
36	美夕陽国際交流デイサービス
37	デイサービス 風和里
38	老人デイサービスセンター パレ・フローラ
39	(認知症対応型)老人デイサービスセンター パレ・フローラ
40	コンパスウォーク東久留米
41	エスケアステーション東久留米 デイサービス
42	アロース武蔵野デイサービス

定期巡回・随時対応型訪問介護看護 P.31

No	名称
1	ヘルパーステーションアルゴ
2	ヘルパーステーションアルゴ滝山サテライト

小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護 P.32

No	名称
1	せらび東久留米
2	小規模多機能ホーム東久留米
3	ゆいまあるはちまん
4	花織ひがしくるめ

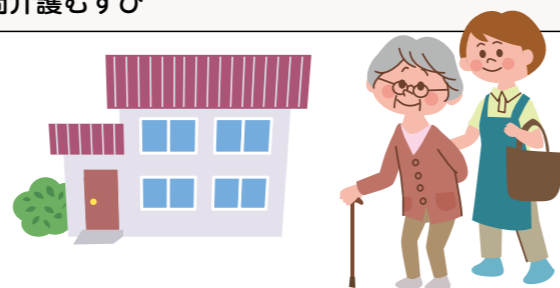
短期入所生活介護(ショートステイ) P.34

No	名称
1	みどりの丘
2	マザアス東久留米
3	ひばりが丘ふれあいの里
4	ケア東久留米
5	シャローム東久留米
6	けんちの里
7	多摩の里 けやき園
8	エスケアステーション 東久留米

介護老人保健施設・特別養護老人ホーム P.34

No	名称
1	みどりの丘
2	マザアス東久留米
3	ひばりが丘ふれあいの里
4	ケア東久留米
5	シャローム東久留米
6	けんちの里
7	多摩の里 けやき園

各事業所の連絡先等は、“在宅療養を支えるチームメンバー”の各ページをご参照ください。



東久留米市 医療と介護連携マップ

3. 相談窓口

令和8年4月1日現在

地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していくために、介護・保健・医療・福祉のさまざまな面から総合的に支援する機関です。

中部地域包括支援センター

（幸町1-19-5
幸町1丁目アパート5号棟1階
幸町デイサービスセンター内）

中部地域包括支援センター本部
（南沢5-18-36
特別養護老人ホームシャローム東久留米内）

東部地域包括支援センター本部
（氷川台2-6-6
社会福祉法人マザアス隣）

西部地域包括支援センター

（滝山5-22-5
西武バス滝山団地バス停前）

東部地域包括支援センター

（大門町2-10-5
東部地域センター内）

在宅介護支援センター

（幸町3-11-10
介護老人保健施設ケア東久留米内）

在宅介護支援センター （地域包括支援センター ブランチ）

地域包括支援センターの「ブランチ(窓口)」として、センターと連携し、地域で暮らす高齢者のみなさんを支える機関です。

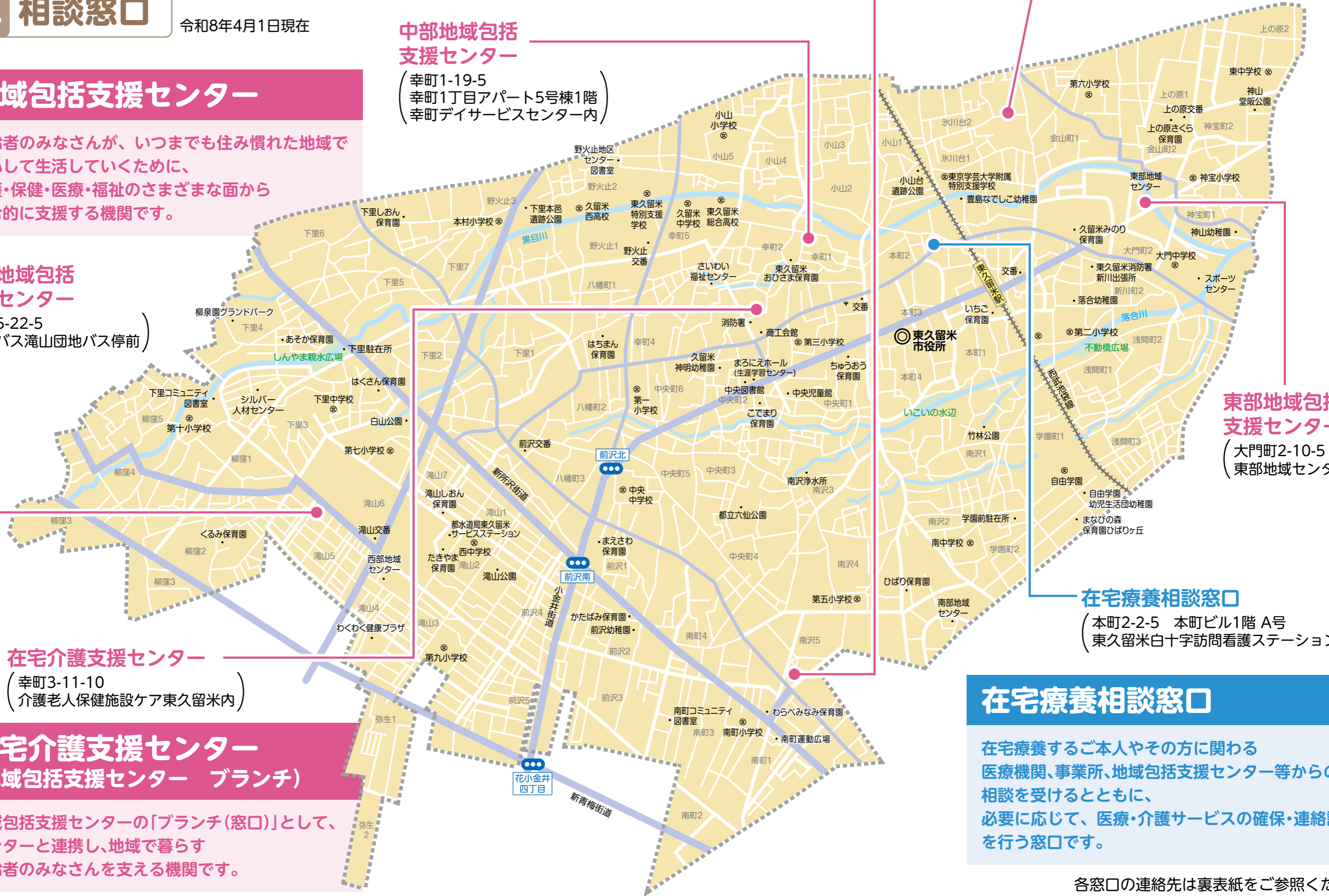
在宅療養相談窓口

（本町2-2-5 本町ビル1階 A号
東久留米白十字訪問看護ステーション内）

在宅療養相談窓口

在宅療養するご本人やその方に関わる医療機関、事業所、地域包括支援センター等からの相談を受けるとともに、必要に応じて、医療・介護サービスの確保・連絡調整を行う窓口です。

各窓口の連絡先は裏表紙をご参照ください。



IV 各種制度について

1. 介護保険とは

40歳以上のみなさんが加入者（被保険者）となって、保険料を納め、介護が必要になった時には、費用の一部を負担することで、介護保険サービスを利用できる制度です。介護保険やその利用の手順についての相談は、地域包括支援センターや市介護福祉課へお問合せください。

介護保険で生活環境を整えるサービスはありますか？

- 福祉用具貸与 ①手すり ②スロープ ③歩行器 ④歩行補助杖 ⑤ベッド など
- 特定福祉用具購入 ①腰掛便座 ②特殊尿器 ③入浴補助用具 など
- 居宅介護住宅改修 ①手すりの取り付け ②段差や傾斜の解消 など

*事前の申請や利用できる事業者、支給限度額など条件がありますので、担当ケアマネジャー（P.25）または地域包括支援センター（裏表紙）へご相談ください。

介護保険サービスにどのくらいの費用がかかるのでしょうか？

介護保険サービスは1～3割の自己負担で利用できます。

サービスの支給限度額(1か月)の目安

要介護度	支給限度額	自己負担(1割)	自己負担(2割)	自己負担(3割)
事業対象者	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万 5,096円
要支援1	5万 320円	5,032円	1万 64円	1万 5,096円
要支援2	10万 5,310円	1万 531円	2万 1,062円	3万 1,593円
要介護1	16万 7,650円	1万 6,765円	3万 3,530円	5万 295円
要介護2	19万 7,050円	1万 9,705円	3万 9,410円	5万 9,115円
要介護3	27万 480円	2万 7,048円	5万 4,096円	8万 1,144円
要介護4	30万 9,380円	3万 938円	6万 1,876円	9万 2,814円
要介護5	36万 2,170円	3万 6,217円	7万 2,434円	10万 8,651円

介護保険サービスの詳細は、市が作成している介護保険の冊子をご参照ください。市介護福祉課または地域包括支援センターにて配布しています。



2. 医療保険とは

国民皆保険制度により日本国内に住所を有するすべての国民及び外国人が加入を義務付けられています。病気やけがに備えてあらかじめ保険料を出し合い、実際に医療を受けた時に、医療費の支払いに充てる仕組みです。患者はかかった医療費の1～3割を負担します。

医療保険は、被用者保険（職域保険等）や国民健康保険、後期高齢者医療制度に分かれています。

3. 成年後見制度とは

認知症や知的障がい、精神障がいのある方は、財産管理や契約を自分で十分に行うことが難しい場合があります。そこで、家庭裁判所が後見人等の援助者を選び、その選ばれた援助者がご本人にとって不利益が生じないように、法律的なことや生活面に配慮しながら支援するのが成年後見制度です。援助者になった人は、ご本人の意見を尊重し、希望に沿った支援を行うことを原則としています。

法定後見制度

すでにご本人の判断能力が不十分な場合に家庭裁判所が適した援助者を決定する制度です。

判断能力の程度により、後見・保佐・補助の3タイプがあります。

成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）は、家庭裁判所の監督のもと、ご本人に不利益が生じないように代理して、契約などの法律行為や同意していない不利益な法律行為の取り消しなどを行います。

こんな時に利用できます

- ・認知症のある妻に代わり銀行で預貯金を払い戻そうとしたところ「ご本人以外はできない」と言われた。
- ・認知症のある親が訪問販売被害にあっているようだ。
- ・認知症のある父の入院費用を工面するため、父名義の家を売却したい。

任意後見制度

あらかじめ公正証書で結んでおいた任意後見契約に従い、判断能力が不十分になった時に任意後見人がご本人を援助する制度です。

契約後、判断能力が不十分になった場合は、家庭裁判所に任意後見監督人選任の申立てをします。任意後見人は任意後見監督人の監督のもと、ご本人の意思を尊重し、代理して契約などの支援を行います。

こんな時に利用できます

- ・将来、認知症になった時に、家の管理や後のことを任せる親族などをあらかじめ決めておきたい。
- ・身寄りがないので、何かあった時に頼める人が必要。

よくある相談

- ・介護保険で要介護4の認定を受け、施設に入所する手続きをしたいが、一人暮らしで認知症の疑いもあり、自分でできないので、手伝って欲しい。
- ・障害のある子どもを養護してきたが、自分が認知症になったことで、家族の暮らしが守れない。
- ・身近に親族がおらず（もしくは親族全員が高齢で）、自分が亡くなった後のお葬式やお墓のことが心配だ。
- ・両親に、成年後見制度について説明してほしい。

「自分らしい生き方」を実現する支援について、次ページの東久留米市成年後見制度推進機関へご相談ください。

東久留米市成年後見制度推進機関では、以下の事業を実施しています

(1) 成年後見制度に関する相談

- ①相談 ご本人・ご家族・福祉関係者などからの相談を受付しています。
来所・電話・訪問など、個別の事情に合わせて制度の説明し、資料をお渡します。
- ②専門相談・法律相談

(2) 成年後見制度の申立手続きの支援 / 書類作成者の紹介

書類作成や申立に関わる助言などを行います。
希望に応じて書類作成を委任できる専門家を紹介します。
(書類作成の委任には、別途費用がかかります)

(3) 専門職団体との調整 / 候補者の紹介

後見人として頼む人がいない場合、もしくは専門職（弁護士・司法書士・社会福祉士など）の後見人が必要な場合に、専門職団体と調整して候補者を探し、紹介します。

(4) 成年後見人等の支援

後見人を対象とした連絡会や後見業務に関する研修会などを開催します。また、後見業務の困りごとに対して、地域情報の提供や関係機関との会議開催など、後見人を側面的に支援します。

その他の事業

- 成年後見制度に関する普及啓発活動
- 行政機関への支援
- 地域ネットワークの活用
- 社会貢献型後見人等の養成・育成・推薦
- 後見監督業務の実施

■東久留米市成年後見制度推進機関(社会福祉法人 東久留米市社会福祉協議会)

【住所】 滝山 4-3-14 わくわく健康プラザ 2 階

【電話】 042-479-0294

【相談】 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9時～17時(来所、電話、訪問など)



○専門職による成年後見制度無料相談：毎月第4水曜日 会場は社会福祉協議会相談室。要予約。

○弁護士による無料法律相談：毎月第2日曜日 会場は中央町地区センター。要予約。

「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」について

「わたしの覚え書きノート」は、ご本人の覚え書きとして、また、思いを伝えられなくなった時に、信頼する人・大切な人へご自身の気持ちや希望を伝えるために記入するノートです。

ご本人の気持ちが尊重され、さいごまで自分らしい生活を送る“準備”のための一つ的手段としてご記入ください。

また、前もってご自身の意思や希望について周囲の信頼する人たちと話し合うことが重要です。記入した後は、信頼する人・大切な人と共有し、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)に役立てましょう。

～ ACPとは～

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「ACP:アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたやご家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

1

1 考えてみる



どんなことを大事にしたいか、どんな医療を受けたいか、など考えてみましょう

2

2 信頼できる人に話す

考えたことについて信頼できる人に話してみましょう



3

3 共有して残す(書き留める)

考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう

ACPサイクル
定期的に見直す

ノートを活用するときのポイント

- このノートがいざという時にどこにあるか、ご家族や信頼する人などに保管場所を伝えておきましょう。
- 一度記入しても、時間がたてば気持ちは変わっていくものです。年に1度(お誕生日など)に見直しをしましょう。

「わたしの覚え書きノート（東久留米市版）」を書いてみませんか？

氏名： _____

記入日： _____年 _____月 _____日 記入

わたしのからだのこと

生年月日： _____年 _____月 _____日（ _____歳） 血液型：（ _____型） アレルギー：（ _____）

かかりつけ医： _____先生 電話番号 _____

医療機関・担当科等	病名等	医療機関・担当科等	病名等
これまでに経験した病気、けが、入院、手術など			

わたしの介護のこと

介護が必要になった時に生活したい場所

自宅 介護施設 その他（ _____ ）

介護費用（複数回答の場合もあります）

年金から 預貯金から（ _____ ）

加入保険から（ _____ ） その他（ _____ ）

わたしの資産のこと

財産・証書管理について

わたしに判断能力がなくなった場合は

（ _____ ）（続柄 _____ ）にお願いする
 成年後見人にお願いする 任意後見人がいる いないが今後決めたい

財産・証書を管理する人の連絡先

氏名 _____（続柄 _____）

電話番号（自宅） _____（携帯電話） _____

わたしの大切な人たち

家族・親族 友人・知人	続柄	連絡先
相談にのってくれている人	関係	連絡先

大切な人へのメッセージ

大事にしていること

好きな食べ物・飲み物	
楽しみにしていること	
その他	

心配なこと・嫌だと思うこと

もしもの時のために

緊急連絡先

①氏名 _____（続柄 _____）

電話番号（自宅） _____（携帯電話） _____

②氏名 _____（続柄 _____）

電話番号（自宅） _____（携帯電話） _____

重篤な病の告知について

病名： 希望する 希望しない

余命： 希望する 希望しない

自分の代わりに（ _____ ）に判断を委ねたい

終末期の医療の希望（複数回答の場合もあります）

できるだけ延命・救命治療をしてほしい なるべく自然な状態で見守ってほしい

苦痛を和らげる処置を希望する

自分で判断できない状態の時は（氏名 _____）（本人との関係 _____）に

相談してほしい（例）かかりつけ医師・ご家族など

その他の希望（ _____ ）

さいごを過ごしたい場所

自宅 病院 介護施設 その他（ _____ ）

自分の代わりに（ _____ ）に判断を委ねたい

お墓について

準備済 検討中 自分の代わりに（ _____ ）に判断を委ねたい

*必要に応じて、書いておきたいことを追加・修正していきましょう。

在宅療養を支えるご家族のみなさまへ

自宅で介護し、自宅で看取る、ということはとても大変なことです。

誰もが不安になり、戸惑いながら望むべき看取りへと歩いていきます。

ここでは、これから自宅での看取りを考えている方へお伝えしたい情報をまとめました。



これから起こることについて、情報を集めましょう

自宅での療養生活を送るにあたり、これからどんなことが起きるのか、どう変化していくのかについて、かかりつけ医やケアマネジャー、介護経験がある知人などに相談してみましょう。情報を集め、介護を受ける方だけでなく、ご自身も支えてくれる体制を整えましょう。

看取り方について、話し合っておきましょう

「看取り」はいつか必ず訪れるものです。穏やかに最期の時を迎えられるよう、日頃からご本人の希望や、ご家族としてどのように支えることができるのか、話し合っておきましょう。

ひとりで抱え込まず、時には息抜きをしましょう

介護をしていると、自分ひとりですべてを抱え込んでしまうことがあります。そんな時は誰かに相談したり、時にはショートステイなどを利用して、息抜きをしましょう。時には休むことも必要です。

ご自身の心を受け止めてくれる話し相手を持ちましょう

不安なときは一人で抱え込まず、看取りの経験がある知人や、地域包括支援センター、在宅での看取りを経験している医療職・介護職に相談してみましょう。不安や心配を受け止めてもらうことで、気持ちが軽くなります。

あとかきにかえて

これまでの東久留米市在宅療養ガイドブックでは、在宅療養生活やさいごの時を迎えることが日常生活の中で病気になることや怪我をすることの延長にあると意識し、自身の在宅療養について考えてみるきっかけになればという願いを込めて作成してきました。「いかに生きるか」という視点を大事にし、「わたしの覚え書きノート(東久留米市版)」も掲載しています。

市の実施した「東久留米市高齢者アンケート調査」(令和5年3月実施)の中で「ご本人は人生の最期の時期をどこで迎えたいと思いますか」という問いに、在宅介護の対象者で「自宅」と回答した方は47.5%でした。この結果から約5割の方が、住み慣れた自宅でさいごを迎えたいと考えていることが分かります。

このガイドブックが自分の気持ちと向き合い、もしものときのための考えを整理し、信頼する人や大切な人と人生や将来について話し合うきっかけになれば幸いです。みなさんの「いかに生きるか」を考える一助になるとともに一日でも早く平穏な日常が戻ることを祈念しています。

東久留米市在宅医療・介護連携推進協議会 委員一同

東久留米市在宅医療・介護連携推進協議会は、医療と介護の両方を必要とする高齢者等が、自宅において療養できる環境を整備することを目的として、医療・介護・福祉及び保健の各分野のサービス提供主体との連携体制の構築を推進するために、2016年(平成28年)5月より市が設置している協議会です。

参加団体：東久留米市医師会、東久留米市歯科医師会、東久留米市薬剤師会、東久留米市介護サービス事業者協議会(施設長会、介護支援専門員部会、デイサービス・デイケア部会、ホームヘルパー部会、訪問看護部会)、山本・前田記念会前田病院、良江会久留米ヶ丘病院、苑田会滝山病院、東久留米市リハビリテーション協議会、地域活動栄養士会、地域包括支援センター、在宅療養相談窓口、東久留米市(介護福祉課、障害福祉課、健康課、保険年金課)

監修：東久留米市在宅医療・介護連携推進協議会

発行：東久留米市福祉保健部介護福祉課 令和7年4月