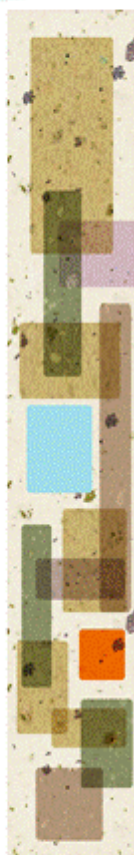




学びの広場シリーズ

暮らし編

自宅での 療養生活の工夫





はじめに

このパンフレットは、静岡がんセンター「よろず相談」が実施した学習会「学びの広場」の講演内容をもとに作成しました。
自宅で療養生活を送るときの参考にしてください。



もくじ

治療が始まって心配なことは？.....	3
自宅での療養生活の長所と短所.....	4
自宅での療養を快適にする3つのポイント.....	6
過ごしやすい部屋の環境や、使いやすい福祉用具の準備をしましょう.....	7
福祉用具とは？.....	8
福祉用具を選ぶときのポイント.....	12
相談窓口.....	15
入手方法.....	15
福祉用具を選ぶときに利用できる制度.....	16
介護負担が大きくなった場合は、家族以外の人手を確保しましょう.....	17
生活支援サービス.....	17
相談窓口.....	18
療養する人も、介護する人も気持ちにゆとりをもちましょう.....	19
<資料1>介護保険以外で福祉用具を選ぶときに利用できる制度.....	20
<資料2>生活支援サービスを行う施設や団体.....	24

1.治療が始まって心配なことは？

最近では、がん医療をとりまく様々な状況が変化してきており、入院期間が短くなったり、通院で様々な治療を行ったりすることも増えてきました。

また、最後まで自分の家で過ごしたいという希望で、終末期を自宅で過ごす方なども増えてきており、様々な状況での療養生活があります。

家族にそばに
いてほしい

介護を手伝って
くれる人が
ほしい

自宅にベッドを
用意したい

心配なことが
多くて眠れない



心配なことを書き出してみましょう。

2.自宅での療養生活の長所と短所

自宅での療養生活は、入院生活に比べて長所もありますが、短所もあります。長所と短所の両方を理解しておくことが大切です。

長所

- 住み慣れた生活環境の中で療養することができるので、精神的に安定して過ごすことができる。
- 家族や友人、近所の方々とふれあうことで、社会的なつながりを維持しやすい。
- 家族などの温かい介護を受けながら、治療や訓練を継続して行うことができる。
- 衣・食・住にともなう患者さんの希望が叶いやすい。
- 患者さんにあう形で、生活様式の切り替えや病状のコントロールに取り組むことができる。
- 療養にともなう経済的負担が少ない。
- 患者さんが主体的に生活できる。



短所

- 患者さんの生活リズムや必要な介護を整える必要がある。
- 家族の家事・仕事などの調整が必要な場合もある。
- 療養のための医療用品、住居環境などをそろえることが難しい。
- 医師や看護師がそばにいないので、すぐに相談・対応してもらうのは難しい。
- 家族の疲労や精神的な負担につながる場合がある。



3.自宅での療養を快適にする3つのポイント

【ポイント 1】

過ごしやすい部屋の環境や、使いやすい福祉用具の準備をしましょう

【ポイント 2】

介護負担が大きくなった場合は、家族以外の人手を確保しましょう

【ポイント 3】

療養する人も、介護する人も気持ちにゆとりをもちましょう



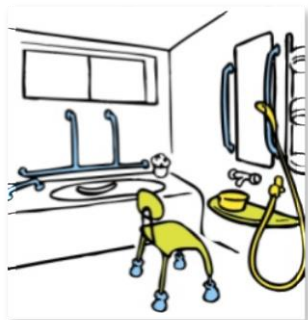
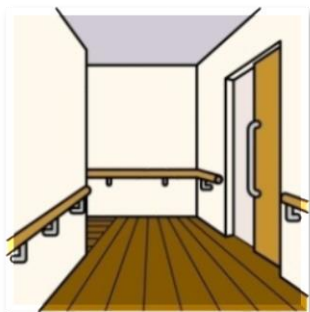
【ポイント 1】

過ごしやすい部屋の環境や、使いやすい福祉用具の準備をしましょう

わずかな段差が、転倒の原因になることがあります。

住宅改造(手すりを付けたり、段差のない床にしたりするなど)や福祉用具を準備することで患者さんが自分自身で、できる部分が広がります。

患者さんやご家族にとって使いやすく、心地よい環境を整えることが大切です。



福祉用具とは？

福祉用具とは、**日常生活の自立や介護の手助けをする用具**のことをいいます。活動状況に応じて、日常生活に必要な福祉用具を移動、入浴、排泄別にまとめました。

自立している(歩行ができる)

日常生活は、ほぼ自立していて1人で外出ができるが、荷物を持つての移動や長距離の移動が不安な方の場合。

移動関連用品

杖やシルバーカーなどの利用



杖



シルバーカー
(押し車)

入浴関連用品

手すり、踏み台、シャワーチェアの利用



手すり



シャワーチェア

排泄関連用品

住まいのトイレを工夫する

腰掛け便座

和式を洋式トイレに変換するもの、便座の高さを調整し、立ち上がりが容易にできるものなどがあります。



手すり

歩行に不安がある

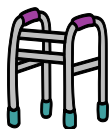
屋内での生活は、ほぼ自立しているが、外出には付き添いや杖、シルバーカー、車いすなどが必要な方の場合。

移動関連用品

杖や歩行器の利用、場合によっては車いすの利用



杖



安全アーム交互式



シルバーカー

入浴関連用品

シャワーチェア、バスボードの利用



グリップ付きシャワーチェア



バスボード

排泄関連用品

手すりの設置、部分的な排泄介助



手すり



簡易昇降便座

歩行が困難である

屋内での移動にも何らかの介助が必要で、外出には車いすを使っている。
自分で座った姿勢を保つことができる方の場合。

移動関連用品

自走式、介助式車いすの利用



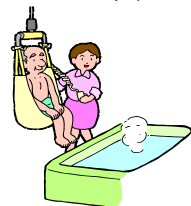
自走式車いす



介助式車いす

入浴関連用品

シャワーキャリー、車いす型シャワーチェア、バスリフトの利用



シャワーキャリー



車いす型シャワーチェア



バスリフト

排泄関連用品

ポータブル(持ち運びができる)トイレの利用



ポータブルトイレ

ベッドの上で過ごす時間が多い

日常生活のほとんどの場面で介助を必要とし、寝返りや座った姿勢を保つことにも介助が必要な方の場合。

移動関連用品

介助式、ティルト&リクライニング機能付き車いすの利用



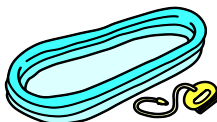
リクライニング式



ティルト式

入浴関連用品

簡易式浴槽の利用



簡易式浴槽

排泄関連用品

尿器、紙おむつの利用



尿器



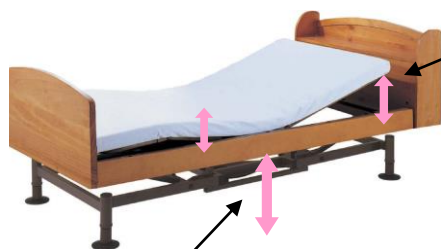
紙おむつ

福祉用具を選ぶときのポイント

- 必要な機能を満たしているか
 - ・ 利用者にとって快適で使いやすい
 - ・ 介護者が使いやすい
- 部屋や家屋のスペースに合っているか
 - ・ 用具の大きさや使用方法
- 使用方法は簡単であるか

介護用ベッドを選ぶときのポイント

- 利用者、介護者ともに使いやすいものを選びましょう



角度を変える機能

背・膝の部分の角度を各々別に調整することで、利用者の楽な姿勢を保つことができます。

高さを変える機能

利用者が、ベッドから楽に立ち上がれる高さに調整できます。また、介護するときには、介護者に負担のかからない高さに合わせるとよいでしょう。

車いすを選ぶときのポイント

● 使用目的に合わせて選びましょう

● **自走式 (本人が操作するタイプ)**

利用者が腕の力を使って、タイヤの外側にあるハンドリムを回して操作する車いすです。



「自走式」の特徴

利用者が、自由に操作 (前進、後退、方向転換) しやすいように、タイヤの外側に**ハンドリム**という輪が取り付けられています。



利用者の手が届く後輪前方にブレーキがついています。



- 介助式 (介助者が操作するタイプ)
介護する方に押してもらい移動する車いすです。



「介助式」の特徴	
<p>介護者が操作しやすいように後輪の後方やハンドグリップにブレーキがついています。</p>	
<p>自走式の車いすよりも、タイヤ径が小さくなっています。</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>介助式</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>自走式</p> </div> </div>

* ほとんどの車いすは、乗用車のトランクに積み込みやすいように、折りたためるようになっています。

相談窓口



地域の介護用品取扱店



地域包括支援センター
(在宅介護支援センター)

その他

- 介護保険のケアマネジャー
- 病院の医療ソーシャルワーカー
- 市区町村役場の福祉担当課
- 医療スタッフ など

入手方法

- 購入 ……販売店
- レンタル
 - ① レンタル業者:販売取扱業者が行っていることが多い
 - ② 社会福祉協議会:車いすに関しては貸出制度がある
- リサイクル

福祉用具を選ぶときに利用できる制度

介護保険制度

介護や支援が必要になったときに、適切なサービスを受けられたり、自立した生活ができるように、保険料を負担し合い、社会全体で支えるしくみです。

【対象】

65歳以上の方(第1号被保険者)で、病名に関わらず介護が必要な方、また40歳以上64歳以下の方(第2号被保険者)でも介護が必要で、16種類の特定疾病(がん末期を含む)の方が受けられます。

【受けられる給付】

- 福祉用具の貸与
- 福祉用具購入費の支給(年間10万円)
- 住宅改修費の支給(1人につき20万円以内)

利用者負担は、原則として1割です。

【申し込みの窓口】

介護保険制度の利用や申請については、お住まいの市区町村役場の介護保険担当課が相談窓口になります。すでに介護保険認定を受けている方は、担当のケアマネジャーに事前に相談しましょう。

※ 平成20年4月から医療保険と介護保険の自己負担額を合わせた額を軽減する制度(高額医療・高額介護合算制度)が新たに設けられました。詳しくはお近くの市区町村役場にお問い合わせください。

介護保険以外で利用できる制度については p.20 資料1をご参照下さい。

【ポイント 2】

介護負担が大きくなった場合は、家族以外の人手を確認しましょう

介護負担を大きくしている原因

- 核家族・・・介護する家族が少ない
- 老老介護・・・高齢者が高齢者を介護している
- 共働き・・・同居しているが日中は、共働きで介護ができない

生活支援サービス

日常生活の様々なサービスを利用できます。

家事援助サービス

(買い物や掃除、洗濯等の家事)



介護サービス

(生活支援等のお世話)



移送サービス

(外出や通院の付き添い)



その他

(ペットの散歩や花の水やり)



相談窓口

地域包括支援センター（在宅介護支援センター）または、かかりつけの病院の相談室にご相談下さい。

地域包括支援センター（在宅介護支援センター）

高齢者が住みなれた地域で、いつまでも健やかに、また自分らしく生活できるよう、高齢者やそのご家族を様々な方面から総合的に支援します。

介護保険に限らず、地域での生活全般について、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーといった専門職が対応します。

現在、介護が必要な方も、また今後のために相談しておきたいという方も、まずは市区町村の地域包括支援センターに相談してみましょう。

- 介護のことで悩んでいるが、誰に相談してよいかわからない
- 一人暮らしで家事が思うようにできない
- 介護保険制度について知りたい など

いつでもお気軽
にご相談ください



生活支援サービスは、介護保険や自費負担等でも利用できます。
生活支援サービスを行う施設や団体については、p.24 資料2をご参照下さい。

【ポイント 3】

療養する人も、介護する人も気持ちにゆとりをもちましょう

がん治療は、長期にわたることが多いため、療養する人も、介護する人も気持ちにゆとりをもち、心の健康を維持することが大切です。

では、どんなことを心がけたらよいのでしょうか。

例えば・・・

療養する人

- 家族以外で相談できるところを見つける
- 季節の変化や行事を楽しむ
- 達成できそうな目標をもつ
(庭を散歩するなど、日常的なことでも構いません)

介護する人

- がんばりすぎない
- 趣味や好きなことで気分転換をはかる
- 自分の時間をもつ



〈資料 1〉 介護保険以外で福祉用具を選ぶときに利用できる制度

【日常生活用具給付等事業 (障害者総合支援法)】

障害者などの方々が、自立した日常生活や社会生活を送ることができるよう、各市区町村が様々な日常生活用具の給付または貸与を行うものです。

【対象者】

障害者の範囲に、難病*などの方々が加えられました。

※ 対象疾病については詳しくは、各市区町村の担当窓口までお問い合わせください。

【申請方法】

対象となる方は、お住まいの市区町村の窓口申請してください。
詳しくは、各市区町村の担当窓口までお問い合わせください。

【受けられる給付】

日常生活用具給付等事業では、以下の給付を行っています。介護保険該当者の場合、共通する品目については、**介護保険が優先**されます。

- **介護・訓練支援用具** (身体介護の支援や訓練に用いる用具)
特殊寝台 (電動ベッド)、特殊マット (床ずれ防止用のマット)、特殊尿器 (尿を自動的に吸引してくれる用具)、体位変換器 (寝返りなどの姿勢変換を容易にする用具)、移動用リフト (移動が困難な方をつり具でつりあげ、安全に移動させる用具) など

- **自立生活支援用具** (自立した生活を支援する用具)
入浴補助用具、便器、一本杖、移動・移乗支援用具 (手すり、スロープ等) など

- **在宅療養等支援用具** (在宅療養を支援する用具)
透析液加温器 (透析液を加温し、一定温度に保つもの)、ネブライザー (吸入器)、電気式たん吸引器 など

- **情報・意思疎通支援用具** (情報伝達等を支援する用具)
情報・通信支援用具 (パソコン周辺機器やアプリケーションソフトなども含む)、携帯用会話補助装置 (入力した言葉を音声又は文章に交換する携帯用の装置)、点字ディスプレイ、点字器、人工喉頭 など

- **排泄管理支援用具** (排泄管理に使用する衛生用品)
ストーマ用装具 (蓄便袋、蓄尿袋)、収尿器 など

- **居宅生活動作補助用具** (設置に小規模な住宅改修を伴う用具)
手すりの取り付け、段差の解消などの改修の工事費用補助

利用者負担は、原則として費用の1割ですが、所得等によっても異なります。詳しくは各市区町村の窓口にお問い合わせ下さい。

福祉用具とは異なりますが、補装具費支給制度というものもあります。

【補装具費支給制度】

身体に障害のある方が、その失われた部分や障害のある部分を補って、日常生活をやすくするために障害の程度や種類に応じて、装具や車いすなどの購入や修理にかかる費用の一部を支給する制度です。

【対象】

身体障害者手帳を交付された方が受けられます。介護保険該当者の場合、共通する品目については、**介護保険が優先**されます。

【受けられる給付】

● 補装具の例

障害名	種目
肢体不自由 ※18歳未満	座位保持いす、起立保持いす、頭部保護帽(転倒の衝撃から頭部を保護できるもの)、排便補助具
肢体不自由	義肢(義手、義足)、装具、車いす、電動車いす、座位保持装置(長時間でも安定した姿勢を保つための装置)、歩行器、歩行補助杖(一本杖を除く)
重度の肢体不自由 及び音声・言語障害	重度障害者用意思伝達装置 (コミュニケーション機器) 重度障害者のための意思伝達装置。センサー等の特殊な入力装置を備え、身体の一部の動作のみで障害者が容易に使用できるもの。
視覚障害	盲人用安全杖、義眼、眼鏡
聴覚障害	補聴器

利用者負担は、原則として費用の 1 割ですが、所得に応じて一定の負担上限額が設定されています。詳しくは、下記の窓口にお問い合わせ下さい。

【申し込みの窓口】

お住まいの市区町村役場の福祉担当課が申し込みの窓口になります。



〈資料 2〉 生活支援サービスを行う施設や団体

ヘルパーステーション

自宅で生活している介護が必要な高齢者、または家事援助が必要なご家庭に、ホームヘルパーを派遣し、要介護者の介護や、調理・洗濯・買い物等の家事援助、日常生活全般の援助のサービスを提供しています。

【申込み方法】

- 介護保険利用者は、担当のケアマネジャーに相談しましょう。
- 身体障害者の方は、市区町村役場の福祉担当課に相談しましょう。

【利用料金】

- 介護保険の場合は、利用した分の1割が自己負担になります。

シルバー人材センター

60歳以上の方が会員となり、活動しています。企業のほか家庭から依頼のあった臨時的ないろいろな仕事を引き受けています。

【申込み方法】

- 市区町村役場の高齢者福祉担当課に相談しましょう。
- 個人で直接申し込みます。

【利用料金】

- 1時間 750円～1,000円程度です。
- 交通費は別途負担になります。

家政婦紹介所

家事の手伝いや病人などの身のまわりの世話をを行う家政婦を派遣しています。

【申込み方法】

- 個人で直接申し込みます。

【利用料金】

- 1時間 1,400 円～2,000 円程度です。
(泊まり込みや夜間帯等の希望に添ってもらえる場合もあります)
- 紹介料や交通費は別途負担になります。

地域相互扶助・ボランティア団体

最近では、公的な介護サービスとは別に、地域で高齢者の日常生活の支援をするボランティア団体や民間企業が増えています。

サービス内容は、家事支援サービス、介護サービス、入浴介護、通院や外出などの移送サービス、給食サービスなど団体により様々です。

内容や利用料金等は、団体により異なりますので、直接問い合わせて下さい。

【申込み方法】

- 地域にどのような地域相互扶助・ボランティア団体があるかに関しては、市区町村役場の福祉担当課、地域の社会福祉協議会、かかりつけの病院の医療相談室などにお尋ねください。

自宅での療養生活の工夫

福祉用具の調達方法や生活支援サービスの内容紹介

平成18年3月 第1版発行
平成20年1月 第2版発行
平成20年6月 第3版発行
平成23年1月 第4版発行
平成24年2月 第5版発行
平成27年1月 第6版発行 (一部修正)

発行者：静岡県立静岡がんセンター
監修：山口 建 (静岡県立静岡がんセンター 総長)
協力：「がんの社会学」に関する研究グループ

作成：静岡県立静岡がんセンター
研究所 患者・家族支援研究部 石川 睦弓
研究所 患者・家族支援研究部
疾病管理センターよろず相談
デザイン・レイアウト：藤田 一郎 (患者・家族支援研究部)
中村 智子 (患者・家族支援研究部)

問い合わせ先：静岡がんセンター研究所 患者・家族支援研究部
〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪 1007
TEL 055-989-5222 FAX 055-989-6085

