

宇部市

市民のための医療情報紙

2025年
春号
VOL.13

在宅医療だより

発行

一般社団法人 宇部市医師会
〔在宅医療提供体制充実支援事業〕
〒755-0072 宇部市中村三丁目12番54号
TEL 21-5437 FAX 21-2717
URL: https://ube-med.com/宇部市健康福祉部
高齢福祉課〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号
TEL 34-8303 FAX 22-6026
URL: https://www.city.ube.yamaguchi.jp

介護

在宅で利用するにあたって



介護サービスの種類には大きく「通い」、「訪問」、「泊まり」があります。

ケアマネジャーがサービス計画表ほか「ケアプラン」という方針を立てます。

ご本人、ご家族、サービス担当者が話し合いをする「担当者会議」を開いて、調整します。

臨時の対応もして頂けます。遠慮なくケアマネジャーと相談しましょう。

ほかにも、「訪問」には小回りのさく巡回型や、3つのサービスを1か所で行える多機能型など、下記以外のいろいろなサービスがあります。

医療保険を使うサービス、介護保険を使うサービスなど制度が複雑ですので、ケアマネジャーが頼りになります。



A様 週間サービス計画表

	月	火	水	木	金
深夜 4:00					
早朝 6:00					
午前 8:00					
10:00	訪問介護	訪問介護		訪問介護	訪問介護
12:00		訪問リハビリ		訪問歯科	
午後 14:00	訪問看護		デイサービス	訪問看護	訪問診療
16:00		訪問入浴			
18:00					
夜間 20:00					
深夜 22:00					
24:00					
2:00					

○浴槽が組み立てられるのなら、どこにでも行きます。
○寝たきりでも入浴できます。
○お風呂につかることで、とても気持ちがよくなります。
○髪も洗え、体もきれいになります。

デイサービス

- 施設に来ていただき、日帰りでサービスを提供します。
- おしゃべりやレクリエーションなどで楽しい時間が過ごせます。
- 食事や入浴などの介護をします。
- 日常生活動作の機能訓練を行います。
- 施設によっては高度な機能訓練が受けられる通所リハビリテーション(デイケア)を行います。

通い・訪問

訪問介護(ホームヘルプサービス)

- ご自宅で生活できるように身体介護、生活援助をします。
- 食事、入浴、排泄などのお世話をします。
- 更衣やシーツの交換など保清のお世話をします。
- 掃除、洗濯、買い物などをします。
- 食事の調理や準備などをします。

A様 4月サービス計画表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ショートステイ
医療型ショートステイ

ショートステイ

- 介護老人福祉施設などに短期間入って生活します。
- 食事、入浴などの介護をします。
- 機能訓練をします。
- ご本人もご家族もリフレッシュできます。

泊まり

- 介護老人保健施設などに短期間入って生活します。
- 医療によるケアをします。かかりつけの医療機関には受診できませんので、お気をつけください。
- 介護や機能訓練をします。

予定のお泊り以外に、急にお泊りが必要となったときは臨時で調整します。医療と連携することもあります。

民生委員・児童委員は地域の方の身近な相談相手です!!

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

民生委員・児童委員とは

- ☑ 担当の地区で高齢者や障がいのある方の安否確認、見守り、子どもたちへの声かけを行っています。
- ☑ 医療や介護の悩み、生活上の心配事などの相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関のつなぎ役になります。
- ☑ 相談内容の秘密は守ります。

生活上の心配事、困りごとがあれば、民生委員・児童委員にご相談ください。

【あなたも民生委員・児童委員になってみませんか?】

民生委員・児童委員は、法に基づいた非常勤の地方公務員であり、給与の支給はなくボランティアとして活動しています。任期は3年で、3年おきに全国で一斉改選が行われます。

令和7年は、民生委員・児童委員の一斉改選の年です。民生委員・児童委員として地域を支えたい気持ちを活かしてみませんか?



民生委員・児童委員に関するお問い合わせ

宇部市地域福祉課

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号

TEL (0836) 34-8325 FAX (0836) 22-6026

自分と向き合う90日
hope

宇部市短期集中予防サービス

短期集中予防サービス「ホープ」のご紹介

新たな介護予防の取り組み「ホープ」を令和7年10月から本格実施します。「長時間歩けなくなった」、「体力がなくなってきた」、「趣味や外出を楽しめなくなった」など、日常生活に不安を感じた高齢者が、再び元の生活を取り戻せるように支援します。

対象者：要支援1・2 もしくは基本チェックリストで該当した65歳以上の人

サービスの流れ

週1回、リハビリ専門職など個別プログラムを実施(全12回・送迎有)

卒業後も自宅で継続

サービス開始前

地域包括支援センター職員とリハビリ専門職がご自宅を訪問して、居住環境や身体状況、ご自宅での動作改善に向けた助言等を行う。

目標設定

90日後の自分のありたい姿(目標)を決める。自宅でできる運動など、日々取り組むことをリハビリ専門職などと一緒に考える。

実践

心身の状態に合わせて考えた取り組みを自宅で実践。週1回ホープノートで取り組みの確認や振り返りを行う。

卒業

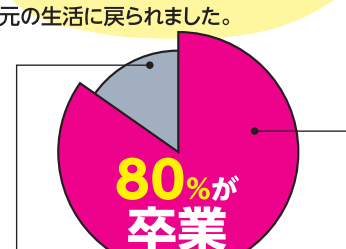
習った個別プログラムのセルフケアを継続。趣味を再開するなど、自分らしい生活を楽しむ。



※サービス終了後1年間は定期的に地域包括支援センター職員との面談があります。

試行サービスの成果
令和6年9月～令和7年1月実施

30名の利用者のうち80%の人が「通所型・訪問型サービス」を利用せずに元の生活に戻られました。



介護支援を受けながら生活「運動意欲が向上した」「生活リズムが整った」元の生活に戻るまではいくつかも、以前に比べ前向きな気持ちや行動の変化がありました。

試行サービス利用者の声
(70歳代女性)

ホープで良かったのは、専門職との個別面談です。毎週「ホープノート」に書いた取組内容を一緒に振り返り、書いたアドバイスをもらえます。不安なことも相談でき、安心して取り組めました。利用者同士でも励まし合いながら前向きな気持ちになれたので、これからまた目標にしていた地域活動を再開し、楽しく過ごしていきたいです。

お問い合わせ

宇部市高齢福祉課

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号

TEL (0836) 34-8303 FAX (0836) 22-6026