

高齢期も、不安なく暮らしていくために

第1回

在宅医療・介護の準備のススメ

最近、病気やけがで入院した場合の入院期間が短期化しています。そのため、入院と同時に退院後の生活の準備も始める必要があります。このシリーズでは、在宅療養や介護の準備に必要な情報を紹介します。

●在宅療養とは

「在宅療養」とは、住み慣れた自宅や地域で療養しながら、患者・家族の意向に沿って適切な医療・看護・介護などの支援を受けることができます。

退院後の身体の状態により、入院前と同じ生活ができる場合もあれば、家族からの支援や介護保険・訪問看護などのサービスを利用しながら生活する場合があります。

●「多摩市高齢者在宅療養支援窓口」を設置しています

市では、在宅でどのように医療や介護サービスを利用して療養できるか、本人や家族・支援者から相談を受け付けています。相談例としては、「通院することが難しくなり、訪問診療を探したい」「内科と認知症の両方を診れる病院を探したい」「現在肺炎で入院しており、酸素吸入や点滴が必要だが、自宅に移ることはできるのか」などがあります。

医療や介護の専門職が、電話相談や面談を通して、必要な情報提供や関係機関への橋渡しをしています。

多摩市高齢者在宅療養支援窓口 ☎(357) 1677

☎平日午前10時～正午・午後1時～4時

☎1002940 高齢支援課 ☎(338) 6846

在宅療養のご相談はこちら

相談は無料です

多摩市高齢者在宅療養支援窓口相談員▶



日常のお困りごとはこちら

地域包括支援センター出張相談

日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

☎1002951 高齢支援課 ☎(338) 6846 ・ ☎(371) 1200

担当包括	担当地区	出張相談場所
西部 ☎(389) 8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	7/22(水)13:30～15:00三方の森コミュニティ会館★ 7/28(火)10:30～12:00大栗川・かるがも館★ 8/25(火)10:30～12:00大栗川・かるがも館★ 9/30(水)13:30～15:00三方の森コミュニティ会館★
東部 ☎(373) 7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	7/15(水)11:00～12:00ココモ連光寺★ 8/19(水)11:00～12:00ココモ連光寺★ 9/16(水)11:00～12:00ココモ連光寺★
多摩センター ☎(376) 2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	7/14(水)12:30～13:30TOM HOUSE★ 7/16(木)13:30～15:30Caféあさの葉(落合6-1-1-108) 7/21(水)14:00～15:30からきだ菖蒲館★ 9/8(水)12:30～13:30TOM HOUSE★ 9/15(水)14:00～15:30からきだ菖蒲館★ 9/17(木)13:30～15:30Caféあさの葉
中部 ☎(375) 0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	7/6(月)13:30～14:30貝取こぶし館★ 7/21(火)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館★ 8/3(月)13:30～14:30貝取こぶし館★ 9/7(月)13:30～14:30貝取こぶし館★ 9/15(火)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館★
北部 ☎(357) 3711	関戸1～5・一ノ宮	7/10(金)15:30～16:30三丁目の家(関戸3-18-3) 9/29(火)10:00～11:00介護ショップすまいふる(関戸6-4-12)
北部愛宕支所 ☎(319) 6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	7/18(土)10:00～11:00コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1) 8/20(木)14:30～15:30乞田・貝取ふれあい館★ 9/19(土)10:00～11:00コミュニティプレイスあたご

★は社会福祉協議会の相談を同時開催

Let's 健幸まちづくり! Vol.19

気軽に立ち寄って健康チェックができる「健幸Spot」を市内に設置しています。まずは、自分の体の状態を知るところから、健幸な毎日を始めてみませんか？

健幸Spotリニューアル！

皆さん、市内7カ所に設置している健幸Spotは利用していますか？ グリナード永山や関戸公民館、中央図書館など、各施設に血圧計と体組成計を設置しており、気軽に健康チェックができます！

7月下旬ごろに、「二幸産業・NSP健幸福祉プラザ」と「市役所本庁舎1階ロビー」の健幸Spotのリニューアルを実施予定です。



今回のテーマ

健幸Spotをリニューアル！Spotを活用してさらにHealthy & Happyになろう！

☎1002749 企画課 ☎(338) 6916 ・ ☎(337) 7658

健幸まちづくりに詳しい詳細はこちら▶



リニューアルのポイント

- ・昇降式の椅子を導入し、自分に合った高さで血圧測定ができます！
- ・広い机に変更し、記録やアプリ操作などがゆったり行えるようになります！



▲リニューアル後のイメージ

TAMAるんるん♪アプリ×健幸Spot利用キャンペーン

健幸Spotを訪れて二次元コードを読み込むと1週間につき30ポイントがもらえる、期間限定キャンペーンを実施します。

☎6月20日(土)～8月27日(木)

☎場市内健幸Spot 7カ所[市役所本庁舎1階ロビー、関戸公民館7階、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階、中央図書館2階、グリナード永山2階(永山1-4)、cafe&living Kalaka(豊ヶ丘4-2-5-107)、市民活動・交流センター1階]

☎対TAMAるんるん♪アプリ利用者

☎参加方法期間中、健幸Spot 1カ所で二次元コードを読み込むごとに30ポイントが付与(複数Spot利用でも、付与は週1回30ポイントまで)

キャンペーン・健幸Spotの詳細はこちら▶



体組成計(FiNC Smart Scale)はTAMAるんるん♪アプリと連携でき、連携して測定すると体重や体脂肪率などの結果が自動で記録されます。

TAMAるんるん♪アプリで体重や血圧を記録すると、それぞれ2ポイントを獲得できるよ！



TAMAるんるん♪の詳細はこちら▶

