

できるだけ長く

自宅で暮らす

ヒント集

め

く

る



これから準備しておくこと

手に取ってくださった方へ

「年を重ねても、できるだけ長く自宅で暮らしたい」。

そう考える人は多くいると思います。

自分の体や心に馴染んだ家は、ホッとできる安住の場であることが多いですし、住み慣れた地域には馴染んだお店があったり、仲間がいたりするのかもしれません。

本人が考えるのと同じように、一緒に暮らす家族も「大切な家族には、できるだけ長く自宅にいてほしい」と願っているかもしれません。

在宅介護・医療を仕事にするわたしたちは、その願いを叶えるためにはどうしたらいいか、という問いにいつも向き合っています。

この冊子では、在宅介護・医療の専門家や、実際に家で暮らしたり介護をしている人の声を集めてみました。

いろいろな考え方がありますから、「こんなヒントがあるんだな～」と気軽に読んでいただければと思います。

実際に、自宅で暮らすのが
大変になるのはどんなときですか？

たとえば……

老いや病による 暮らしの変化

老いや病によって、身体や体調は変化していきます。
家で暮らしつづける工夫や、誰かの手を借りることを受け入れる柔軟さが必要になってきます。

本人の意向が 伝わっていない

自分で意向が伝えられないとき、家族などの周囲の人が代わりに暮らしのことを決めていきます。前もって自分の意向を伝えておくことが大切です。

介護する人が 疲れてしまう

介護する人が体調を崩したり、はじめての介護が不安で抱えきれなくなってしまうたり…。
どんなに大切な人の介護でも、疲れてしまうことはあります。

常にだれかに そばにいてほしい

ひとりの時間が不安でたまらなくなつて、老人ホームでの暮らしを選ぶ人もいます。
心地いい環境は人それぞれ。暮らしの場は、広がっています。

できるだけ長く
自宅で暮らす
ヒントを集めました



め
く
る

できるだけ長く 自宅で暮らすための ヒントってありますか？

在宅介護や
在宅医療の専門家、
実際に家で暮らしたり
介護をしている人に
質問してみました。

楽しみの 価値観を 更新していく

「自分のわくわくすることを知って、それを楽しむこと。例えば、買い物行って疲れて帰ったらコーラを飲むぞとか。小さな楽しみを大事にして、自分で〈それで良し〉としています」

(80代)

ありがたやさん でいること

「不平不満ばかり言っている、身体にも心にもろくなことがないでしょう。だからありがたやさんでいることかな。
ご飯が食べられて、こうしていられる環境に感謝しています」

(90代)

近所の人と 仲良くする

「近所の人に事情を話したら、力を貸してくれるようになり、とても助かっています。情報を開くのも悪くないですね」

(50代)

「近所の人」という資源

自分の弱点を 知って、頼る

「〈長時間立ち続けていられない〉など、弱点を知っておいて、そういうときは周りの人を頼るようにしてます」

(90代)

自分の気持ちを 伝えておく

「自分がどういう生き方を大切にしているのか、嫌なことは何か、周囲の人にしっかり伝えておくことでしょうか。いざというときにその意思表示が道標になります」

(介護士)

生き方の
哲学

ええように、 おもしろいように 考える

「生きていればいろいろな事件はあるけど、それもええようにええように、おもしろいように考えていく。それしかないんじゃないですかね」

(90代)

介護する人が 休めている

「介護する人はがんばりすぎないこと、完璧を目指さないことが大切だと思います。
無理をせず、自分の時間も大切にしながら、ですね。ショートステイも活用するといいですよ」

(介護士)

社会資源の活用

介護サービスを利用する

「生活に困ったことが増えたら、介護保険サービスを利用するといいです。ヘルパーさんが買い物や料理を手伝ってくれたり、家で暮らしやすくなる福祉用具を貸してくれます。
まずはあんしんすこやかセンターに相談をしにいくところからはじまります」

(ケアマネ)

お金の管理 について 伝えておく

「急なことがあった場合のお金の管理について、家族などの信頼できる人に伝えておくこと。
それは、信頼を伝え合うコミュニケーションでもあります」

(看護師)

がんばりすぎない

かんたきをご存じですか？

かんたき（看護小規模多機能型居宅介護）という介護保険サービスは、〈できるだけ長く自宅で暮らす〉ためにあります。

自宅でサービスを受けながら暮らそうとすると、「ケアマネ」「訪問介護」「訪問看護」「通い」「泊まり」などのたくさんの事業所と契約を結ぶ必要がありますが、かんたきの場合は「まとめてサービス」なので、一回の契約で大丈夫。そして何よりの安心は、いつも顔を合わせている“なじみの”スタッフが、

どの場面でも関わりつづけるということです。

高齢や病気によっては、介護だけではなく医療の視点も大切になってきます。かんたきのチームには看護師がいますので、在宅酸素や吸引、胃ろう、医療用麻薬の取り扱いなどの医療的なケアや知識が必要な場合も、「通い」や「泊まり」をご利用いただけます。

わたしたちのかんたきの紹介は、冊子の裏面へ

わたしたち、ナースケア・リビングです

ナースケア・リビング世田谷中町は、看護小規模多機能型居宅介護という、看護と介護の一体型サービスを提供しています。

暮らし方にはいろいろな選択肢があるけれど、人によって事情はさまざま。わたしたちは、「こうやって暮らしたい」という想いに寄り添いつづけます。



通いとなるリビング



お家への訪問



送迎のサービス



看護師が常在



泊まりの部屋



胃瘻や気管切開も大丈夫



訪問診療と連携



寝たままに入れるお風呂



介護相談もできます

桜新町アーバンクリニックが連携医療機関なので、緊急時の対応も安心です。

お気軽にご相談ください！

03-6411-6422

※訪問エリアについてはホームページをご確認ください



ナースケアリビング
nurse care living
世田谷中町

世田谷区中町5丁目9-9
コミュニティプラザ4階

TEL 03-6411-6422
FAX 03-6411-6433



このQRコードはアクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効にすることで、Cookieを用いた収集を拒否することができますので、お使いのデバイスのブラウザの設定をご確認ください。

発行日：2025年8月8日 発行：ナースケア・リビング世田谷中町、桜新町アーバンクリニック

本書の無断転写、複製、転載を禁じます。
©Nurse Care Living Setagaya Nakamachi 2025