

くになち 在宅療養ハンドブック



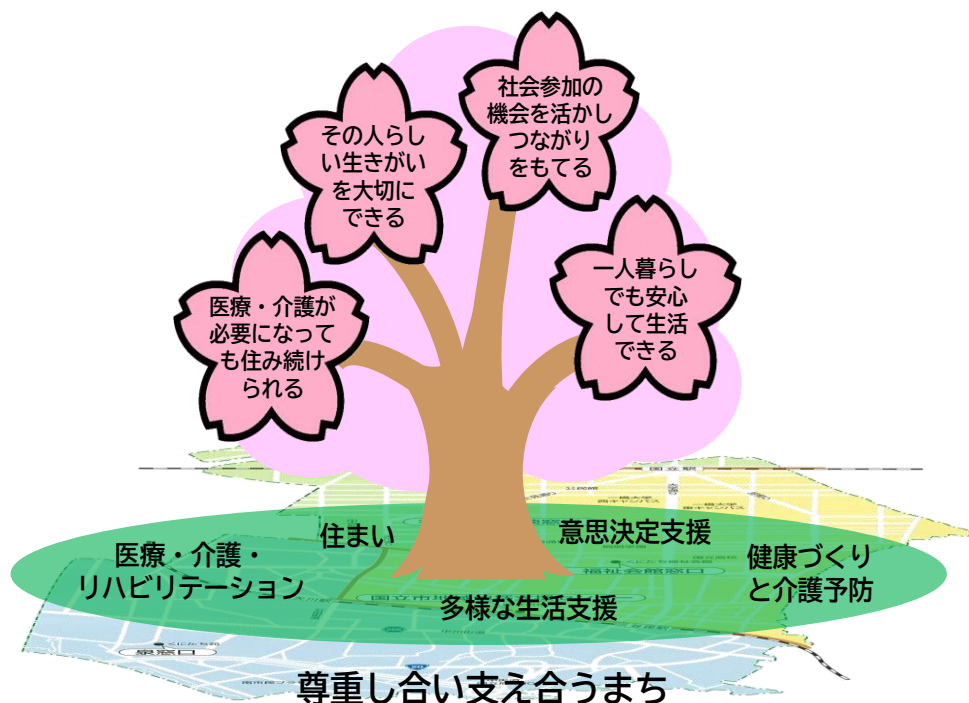
24時間・365日
住み慣れた地域で安心して過ごすために

Ver.4

国立市在宅療養推進連絡協議会

このハンドブックについて

この「くにたち在宅療養ハンドブック」は、
国立市にお住まいのみなさまが介護が必要になっても、
住み慣れた地域で最後まで安心した生活が送れように
地域包括ケアシステムの構築を目指して
国立市独自の必要な情報をまとめたものです



在宅療養を応援してくれる主な人々

ケアマネジャー（介護支援専門員）

希望に寄り添って、療養生活に必要な支援の計画を立てたり、支援を提案をしたり、相談にのります。



かかりつけ医

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師の事。訪問診療を自ら行うか、信頼できる訪問診療医につなげてくれます。



ホームヘルパー

日常生活に、支障がある人の家事や食事・入浴・排泄などの支援や、家族の相談や助言も行います。



訪問看護師

その人らしく自宅で生活できるよう、かかりつけ医の指示で医療処置や療養上の世話をします。



かかりつけ薬剤師

処方されたお薬をお届けします。服用状況の確認や副作用のチェックだけでなく、薬を飲みやすいように工夫します。



訪問リハビリテーション

自宅を訪問し、心身の機能維持・回復・日常生活の自立を目指しリハビリします。



訪問歯科医師

歯科衛生士

通院が困難な方に対して、歯科医師や歯科衛生士が訪問して歯科治療や口腔ケアを行います。



～ 目 次 ～

医療

- 在宅療養を始める時 … 1
- 自宅での療養が不安になったら … 7
- 健康的な食事を楽しんでいますか？ … 8～9
- 薬のこと困っていませんか？ … 11～12
- 療養生活を支える訪問看護師 … 14

生活支援

- 「自分らしく暮らす」を支える
訪問リハビリテーション …16
- 生活(介護)プランを考えてくれる
ケアマネジャー …17～18
- あなたの傍らにいて日常生活を支えます
ホームヘルパー …19

豆知識

- 「病院・診療所」に相談する時のポイント・・・ 2
- 知っていますか？ 認知症のこと 20
- 認知症は誰でもなりえます 21
- あなたの思いを書いてみましょう ... 22～23

連絡先

- たよりになるかかりつけ医 3～5
- 在宅療養支援診療所 6
- 訪問歯科 10
- 訪問薬局 13
- 訪問看護ステーション 15

相談窓口

- 地域包括支援センターなど 24～25

在宅療養を始める時

「病院から家に帰りたい」「退院後の生活が心配」
と思った時は、誰に相談していますか？

退院希望や退院後の不安に関して、聞きたい事があれば、まず病棟の看護師に相談しましょう。病院の専門相談室には、退院を支援する看護師・医療相談員（医療ソーシャルワーカー）がいますので、そこにつないでもらいましょう。担当者があなたの意思を尊重して、病院の担当医と調整しながら退院の準備をしてくれます。

退院がきまったら、「地域包括支援センター」や「在宅療養相談窓口」に連絡しましょう。介護保険を利用している場合は、担当のケアマネジャーや訪問看護ステーションに相談しても良いでしょう。

○国立市地域包括支援センター

電話：042-576-2123（直通）

電話：042-576-2175（時間外・休日専用）

○国立市在宅療養相談窓口（在宅療養何でも相談窓口）

在宅療養・介護のご相談窓口です。

電話：042-569-6213



早めに相談しましょう

○「病院・診療所」に相談する時のポイント

・受付でまず、なぜ来たのかを
簡単に伝えましょう。

①いつごろから

②どんな症状か、またどんな心配があるのか

③何かきっかけが思い当たる事はないか

④現在通院中の病気はなにか

⑤現在のお薬の事をきちんと伝える
(お薬手帳、説明書を持参しましょう)



(保険証又は後期高齢者医療券)



(お薬手帳)



(診察券)



(マイナンバーカード)



(メモ)



(紹介状あれば)

※診察を受ける際には
これらを準備しましょう

頼りになる「かかりつけ医」

かかりつけ医もっていますか？

「かかりつけ医」は、身近にいて健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門医療機関を紹介してくれる医師のこと。

医療機関名	住所	☎	訪問診療
クリニックみらい国立	東1-6-9	505-7560	
河井内科	東1-8-6-206	580-0117	
国立さくら病院	東1-19-10	577-1011	○
かねしげクリニック	東2-5-13	580-7811	
田中整形外科	中1-1-6	505-5615	
国立駅前腎クリニック	中1-9-1 増田書店ビル 3F	576-1511	
国立ガーデン クリニック	中1-10-9 麒麟館 ガーデン 3F	505-9840	
国立中央診療所	中1-14-10	576-0606	○(要相談)
くにたち南口診療所	中1-16-25	577-8953	○(要相談)
国立の森ファミリー クリニック	中1-17-26 振興第二ビル 2F	573-7070	
国立ハートクリニック	中1-17-58	573-3321	

医療機関名	住所	☎	訪問診療
西田医院	中1-20-4	572-0517	
臼井医院	中2-17-1	572-1080	○(要相談)
ひろみこども クリニック	中2-20-9	501-0088	○ (人数制限 あり要相談)
広瀬医院	西1-12-1	575-0151	○
国立聖林クリニック	西2-10-10-101	580-6102	○
みねざき眼科	西2-11-3	577-1817	○(要相談)
新田クリニック	西2-26-29	574-3355	○
谷保駅前相互 診療所	富士見台 1-17-36	576-3896	○
富士見台ひまわり 診療所	富士見台 1-24-11 1F	505-8632	○
谷保北口内科	富士見台 2-18-8 1F	577-7501	
谷保耳鼻咽喉科	富士見台 2-18-8 2F	843-0428	
国立ふじみ内科	富士見台 2-45-12 1F	571-9900	

医療機関名	住所	☎	訪問診療
さくら通りクリニック	富士見台 3-22-25	580-0075	
くにたち富士見台 在宅支援クリニック	富士見台 3-25-48	505-8275	○
矢川クリニック	富士見台 3-36-6 1F	580-5358	○(要相談)
矢川駅前まつだ 耳鼻咽喉科	富士見台 4-9-3-206	843-8714	
松田内科クリニック	富士見台 4-41-1-139	573-0010	
北沢内科クリニック	北1-7-4 1F	575-2411	
ゆきさだ内科	北2-19-20 1F	580-2217	
ゆきさだ眼科	北2-19-20 2F	580-2282	
青葉医院	北3-15-2	527-1219	
大久保医院	谷保7224	572-7775	
長久保病院	谷保6907-1	571-2211	

在宅療養支援診療所とは

訪問診療や往診が可能で

24時間365日対応できる

体制を持つ診療所です。

（東京在宅医療塾ホームページより引用）

※事前にお問い合わせ下さい



医療機関	住 所	☎
谷保駅前相互診療所	富士見台1-17-36	576-3896
広瀬医院	西1-12-1	575-0151
国立聖林クリニック	西2-10-10-101	580-6102
くにたち富士見台 在宅支援クリニック	富士見台3-25-48	505-8275
富士見台ひまわり診療所	富士見台1-24-11 1F	505-8632
新田クリニック	西2-26-29	574-3355
さくらホームケアクリニック	東1-17-20 サンライズ21ビル301号室	577-0606

自宅での療養生活が不安になったら

便秘、嘔吐、食欲低下、腰痛、転倒など容態が変わることがあります。その様な時には、かかりつけの先生や訪問看護師に相談して下さい。

○熱…37度以上が必ず発熱というわけではありません。平熱を知っておくことが大切です。

高齢者の場合は、肺炎や尿路感染または、腎盂腎炎などが多く見られます。

○脈…1分間に50～100回が正常です。

脈が、普段より早いときは感染症・脱水などの事があります。乱れたり、速かったり、遅かったりした場合には心臓の病気の可能性もあります。

○血圧…家庭の血圧計では135/85mmHg以上が高血圧です。朝に血圧を測ると、自分の血圧の様子がわかります。血圧の値をどこまで下げるかは個人により違いますので、かかりつけ医と相談して下さい。

血圧のお薬はほぼ安全ですが、血圧が下がりすぎてしまう事や、脈が速くなったり、遅くなったり、咳や浮腫み、歯肉の腫れや副作用などがある場合もあります。

健康的な食事を楽しんでいますか？

栄養バランスを考えた食事を摂る事は認知機能低下や認知症のリスクを低減します。会話を楽しみ、色々な人と交流しながら食事を楽しむことは栄養だけではなく、心の健康にもよい影響をもたらします。

○よくかむと脳の働きが良くなり認知機能の維持に効果があります

○会話を楽しむことは健康寿命を伸ばします

○歯が抜けたままでは発声機能が低下します

○お口の中を汚れたままにしたり、物を飲み込む機能が低下すると、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります

最近このように感じた事はありませんか？

☐ 硬いものが食べにくくなった

☐ 食事時間が長くなった

☐ 水やお茶でむせ易くなった

☐ お口から物がこぼれる

☐ 飲み込むのに時間がかかるようになった

○お口のささいな衰えを放置すると食事が偏って栄養状態が悪化し、全身の筋肉量も低下していくと、お口と全身の虚弱化(フレイル)が進んでしまいます。

○国立市歯科医師会は、お口の機能低下(オーラル・フレイル)を予防し、皆様の健康寿命を延ばすことを目的に国立市と連携し、様々な事業を展開しております。

お口と全身の虚弱(フレイル)の悪循環を予防するためにも、ぜひご利用ください。

国立市歯科医師会で行っている事業

- ・通院が困難な方に、訪問歯科医院をご紹介します。
- ・訪問歯科医師が訪問し、診療ならびに口腔衛生を行います。

国立市歯科医師会
住所: 国立市富士見台3-16-17
電話: 042-577-0418

訪問歯科

事前にお問い合わせください

歯科医院	住所	☎	訪問患者	治療範囲
あさ歯科医院	中1-13-83	575-2323		義歯の調整 一般治療
くにたち石田歯科	東4-25-2	572-4181	認知症患者 障害者・児	義歯の調整 一般治療 歯科衛生士による口 腔ケア
くにたち 旭通り歯科	東1-7-5 弥生ビル 1F	575-8148	認知症患者 障害者・児 高齢者	義歯の調整 一般治療 食事指導 摂食嚥下評価 歯科衛生士による口 腔ケア
国立中央 診療所歯科	中1-14-10	576-1100	障害者・児	義歯の調整 一般治療 食事指導 歯科衛生士による口 腔ケア
国立スマイル 歯科	中1-17-26 振興第2ビル 2F	571-8282	認知症患者 障害者・児	義歯の調整 一般治療 食事指導 歯科衛生士による口 腔ケア
国立富士見台 歯科医院	富士見台1-7-1-1- 123	573-6868	障害者・児	義歯の調整 一般治療 食事指導 歯科衛生士による口 腔ケア
中里歯科医院	中2-3-20	576-0418	認知症患者	義歯の調整 一般治療 食事指導 摂食嚥下評価
松浦訪問歯科	谷保6429-26	576-7657	認知症患者 障害者・児 脳卒中 パーキンソン 病・神経筋疾 患等	義歯の調整 一般治療 摂食嚥下評価 食事指導 嚥下内視鏡検査 歯科衛生士による口 腔ケア
みなみ歯科医院	富士見台3-6-21	573-2360		義歯の調整 一般治療
松田歯科医院	富士見台4-8-17	576-6198	認知症患者 障害者・児	義歯の調整 一般治療 食事指導 口腔ケア ブラッシング指導

薬のことで困っていませんか？

薬のプロである薬剤師がご自宅にお伺いします！

医療・介護保険制度を利用することで、
薬剤師が訪問サービスを提供し、医師やケアマネジャー
に報告をします。

(介護保険の利用限度額には含まれません)



どんな相談ができるの？

- ・何の薬か、いつ飲むのか、分からなくなる
病院毎に処方されたいろいろな薬を薬剤師が
管理して、まとめます。
- ・飲みづらい、飲んでくれない、時間がかかる
飲みにくい薬を飲みやすい形にします。
- ・飲み忘れてしまう
飲み忘れがないように工夫します。
残っている薬、古い薬を整理します。
- ・たくさんの種類を飲んで大丈夫？ 飲み合わせは？
薬の重複や薬同士の相互作用をチェックします。
- ・錠剤をつぶして飲んだりして大丈夫？
つぶせない薬もあるので、薬剤師が飲みやすい
形にしたり、別の方法を説明します。

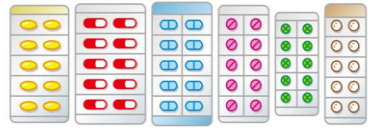


かかりつけ薬剤師・薬局を決め
れば、もっと細かいサービスが
受けられます！

○ 薬剤師がお役に立ちます

いつ、どの薬を飲むのかわからない!

朝・昼・夕・寝る前ごとに薬を
まとめて分包します。



お名前や
日付(曜日)を印字
する事ができます



お薬カレンダーを
利用して飲み忘
れを防止します。



- ・味がわからなくなる
- ・転倒しやすくなる、ふらつく
- ・尿が出ない、便秘
- ・眠れない
- ・ボーッとしている

体調をお伺いして、
薬の影響をチェック
し、医師と相談して
治療に反映します

薬剤師は、地域の医療・介護の多職種と連携して
在宅訪問に取り組んでいます。薬のことはもちろん、
ご自宅の衛生管理や介護用品、病気の予防や健康を
サポートいたします。

お気軽に国立市の薬局にご相談下さい!

訪問薬局

薬局名	住所	☎	FAX番号
ウエルシア薬局 国立富士見台店	富士見台2-30-2	580-4545	580-4556
オーケー 調剤薬局	西2-12-1	533-4010	533-4020
おがわ薬局	中1-16-22	576-9533	576-9533
くにたちウラン薬局	東1-6-5	505-7451	505-7452
くにたち中薬局	中1-9-12 ハイセレサ 1F	572-3166	573-8691
すずらん薬局	富士見台3-1-11	576-4193	546-4195
西武薬局	東1-6-3	573-2525	574-0088
錦町薬局	立川市錦町1- 17-15地域保健 企画ビル1F	523-5894	523-5165
白馬薬局	富士見台 3-33-20	576-5273	576-1508
富士見台調剤薬局	富士見台2-18-7	574-1543	574-1536
プラザ薬局国立東店	東2-3-8 アントレー番館 1F	580-1030	580-1031
メディカルセンター 薬局	東1-8-6-104	580-0120	580-0140
薬局ナカガワ ファーマシー	中1-16-37 振興ビル 1F	576-2911	571-5393
薬局ナカガワ ファーマシー西店	西1-12-1	505-9766	505-9766

療養生活を支える訪問看護師

訪問看護とは、訪問看護ステーションから看護師などがお宅を訪問し、かかりつけ医の指示により医療保険や介護保険を使って看護を提供します。

症状や療養生活を看護の目で見守り、適切な判断に基づいたアドバイスで、在宅での「療養生活が安心して過ごせる」ように、支援致します。

訪問看護ステーションで出来ること

① 病状の観察 病気や障害の状態、 体温・脈拍・血圧などの チェック	② 医師の指示による医療処置 かかりつけ医の指示に基づく医療処置（胃ろう、点滴、インシュリン注射など）
③ 医療機器の管理 在宅酸素、吸引器、人工呼吸器などの管理	④ ターミナルケア がん末期や終末期などでも、 自宅で過ごせるよう適切なお手伝い
⑤ 床ずれ予防・処置 床ずれ防止の工夫や指導、 床ずれの処置	⑥ 保清 入浴介助、清拭、ベッド上での洗髪
⑦ 在宅リハビリテーション 拘縮予防や機能の回復、 嚥下機能訓練など	⑧ ご家族への介護支援・相談 介護方法の指導ほか、様々な介護相談対応

国立市内の訪問看護ステーション



事業所名	住所	☎
国立駅前 訪問看護ステーション	北1-7-1クレッサン ト国立ディアナプ レイス125B	580-1230
訪問看護ステーション 国立メディカルケア	東1-17-20 サンライズ21ビル 302	571-3355
セコム国立 訪問看護ステーション	中1-11-48 プレセア国立 102号室	580-6761
訪問看護 ほっとステーション	谷保4-27-32	574-0932
訪問看護ステーション にじ	西2-19-6 第4村上ビル343	843-0725
つくし会 訪問看護ステーション	富士見台4-10-1	580-1139
あるもに訪問看護 リハビリステーション	泉3-24-1 ホワイティ国立104	571-8288
訪問看護ステーション音	富士見台1-25-17	505-8503
※ 松明会 訪問看護ステーション	富士見台1-24-11 カーサパイン2F	080-4927-2879
※ 長久保 訪問看護ステーション	谷保6907	580-5800

※ 松明会訪問看護ステーション…富士見台ひまわり診療所患者のみ対応です。

※ 長久保訪問看護ステーション…長久保病院患者のみ対応です。

(お問い合わせください)

「自分らしく暮らす」を支える 訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーション

通院が難しい方や退院・退所後で日常生活に不安がある方に、医師の指示のもと、リハビリテーションの専門職が自宅に伺いリハビリテーションを行います。

※リハビリテーション専門職：理学療法士、作業療法士、言語聴覚士

こんな「日常の不安」ありませんか？

- ・思うように体を動かせない（歩けない、うまく食べられない、など）
- ・思ったように言葉が出なくて、人と話が通じにくい
- ・食事の用意や身の回りのことができない
- ・転ぶのが心配で外出できない
- ・家で介護したいけど、介助方法がわからない



訪問リハビリテーションでは、専門職が「体づくりの運動」「動き方の練習」「環境面の工夫」「（介護する方の）接し方の工夫」などを個別に提案、提供します。

※訪問リハビリテーションご利用の御相談は、担当ケアマネジャー、地域包括支援センター、在宅療養相談窓口にお問い合わせください。

生活(介護)プランを考えてくれる ケアマネジャー

ケアマネジャーとは在宅療養に必要な介護や支援について相談に乗ったり、円滑にサービス利用ができるようにサポートをします。

ケアマネジャーの探し方

- ・口コミや知人のアドバイスを参考にする。
- ・かかりつけ医、地域包括支援センターに相談する。
- ・市のホームページの事業所一覧を参考にする。
- ・電話や会った印象で選定をする。

ご不明な点等は、市役所高齢者支援課にご相談ください。



依頼したケアマネジャーと合わない、うまくいかない場合は変更することもできます。

- ・担当ケアマネジャーの事業所へ変更の希望を伝える。
- ・地域包括支援センターに相談をする。

ケアマネジャーに どんなことを聞けばいいのか？

- ・どんなサービスが利用できるのか。
- ・大まかな利用料金を確認したり、ご自身の経済的なことも含め意向を伝える。
- ・その他、わからないことはとりあえず聞いてみる。

※ご不明な点は



国立市地域包括支援センター(全域を担当)
☎576-2123(直通) 月～土8:30～17:00

あなたの傍らにいて日常生活を支えます

訪問介護職員（ホームヘルパー）

日常生活に必要な介護や家事支援をご自身の出来る力を生かしながら、出来ないところをお手伝いさせていただきます。

ご利用者様とご家族様の心配事など、常に最善を考慮し、尊厳を守り日常生活を支えます。

主なサービス内容

1,身体介護（身体に触れて行う介護）

排泄・食事・着替え・入浴など、それに伴う準備や片づけなどを行います。

2,生活援助

生活援助（身体に触れない身の周りの援助）掃除・洗濯・調理・買い物などの家事や薬の受け取りなどの援助を致します。

3,通院などのための乗車・降車援助

通院のための同行（歩行・車いす走行）や受診手続きを支援します。

知っていますか？認知症のこと

「認知症の人と友に暮らしやすいまち」

国立市では、認知症サポーター養成講座、見守りボランティアさん、フレイル予防等、地域活動等を行っております。

地域の皆さんのなかで、認知症の事を理解し地域で見守る人々が増えていく事を目指しています。

国立市では毎年「認知症の日」というイベントを行っています。これまでは、映画上映や午後に当事者様の対談など行ってまいりました。フロアーではショップやサークルのご紹介をいたしました。少しでも認知症の事を知るきっかけとなる場を設けております。

「いいあるきネットinくにたち」では認知症の方が困っている時にどんな言葉をかけてよいのか？声をかけた後はどうしたらよいのか？地域連携模擬訓練を行ってまいりました。「認知症の人と友に暮らしやすいまち」を目指し今後も取り組みを行います。

あれ？と思ったら相談しましょう。

※お気軽にお問い合わせください・・・P24～25



認知症は誰でもなりえます。

認知症になっても「地域」のみんなで支え合おう！

誰でも年齢と共に、人や物の名前などを思い出すのに時間がかかったり、物を置いた場所をうっかり忘れてしまう事があります。このような「物忘れ」は脳の老化による物忘れです。

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、日常生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症は昔の事を覚えている事もありますが、最近の出来事を記憶する事が苦手です。

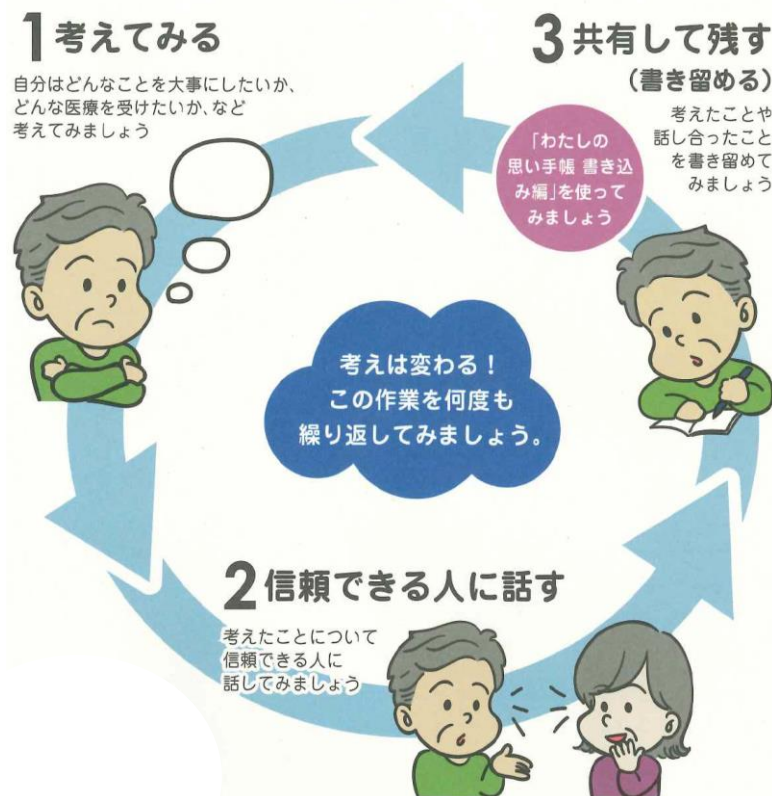
進行していくと判断力、自覚症状がなくなり、排泄を失敗してしまう事や、会話の組み立てが困難になって行く場合もありますが、本人の意思や感情は保たれます。

「誰でも起こり得る」という認識をもち、認知症になっても地域の人々が支え合い、温かく見守ってください。決して他人事ではありません
どうぞ良き理解者になってください。



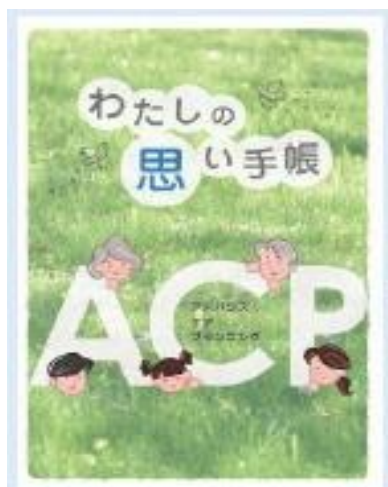
あなたの思いを書いてみましょう

自分らしく暮らし続けるためにどんなことを大切にしたいですか。「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護チームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有する事を、アドバンス・ケア・プランニング(AdvanceCarePlanning)略し、ACPといいます。



かんたん！ACPサイクル図

東京都福祉保健局「わたしの思い手帳」より抜粋



「私の思い手帳」「私の思い手帳書き込み編」が発行されました。

（東京都福祉保健局医療政策部医療政策課編集・発行）

「わたしの思い手帳」

（ACP普及啓発小冊子）

配布場所

国立市地域包括支援センター
（042-576-2123）

※東京都福祉保健局のホームページでの閲覧も可能です



私のこと、大切な人の事、葬儀・お墓などのエンディングについてなど、自分の意思を示しておきましょう。

（国立市社会福祉協議会発行）

「マイエンディングノート」

配布場所

国立市社会福祉協議会
（042-575-3226）

数に限りがありますので、直接お問合せ下さい

地域包括支援センター

高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護に関する様々な相談やサービスの調整等を行います。

主任介護支援専門員(主任ケアマネ)・保健師・社会福祉士が**介護や医療等**の相談に対応します。

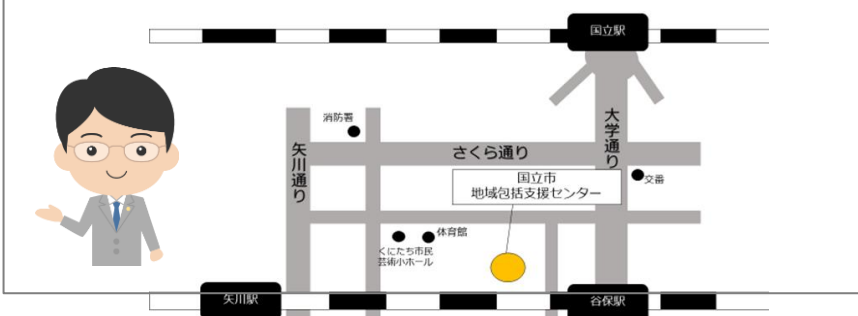
開所時間は月～土曜日の午前8時30分～午後5時。時間外は下記参照。

★国立市地域包括支援センター(全域を担当)

富士見台2丁目47番地の1(市役所内)

☎576-2123(直通)

☎576-2175(時間外・休日)



在宅療養相談窓口

市内全域を担当します。在宅での**医療**に関する相談、認知症に関する相談等に対応いたします。

開所時間は月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日、年末年始は除く)。

★在宅療養相談窓口

国立市富士見台4-10-1 ☎569-6213 FAX 505-7444



地域窓口(3力所)

よりお住まいに近い地域で介護・福祉・生活に関する相談に対応します。
開所時間は、いずれも午前8時30分～午後5時。

■北窓口(北地域全体・西地域全体を担当。)

北3丁目2番地の1 5号棟1階

☎573-4661



■福祉会館窓口(東・中・富士見台1丁目～3丁目を担当。)

富士見台2丁目38番地の5

☎580-1294



■泉窓口(谷保・青柳・泉・石田・矢川・富士見台4丁目を担当。)

泉3丁目1番地の6

☎577-6888



平成25年 10月19日 第1版発行
平成28年 3月24日 第2版発行
令和 2年 3月30日 第3版発行
令和 6年 3月29日 第4版発行

編集・発行

・国立市在宅療養ハンドブック改正実行委員会（国立市在宅療養推進連絡協議会）

・国立市

代 表 野村 祐二（くにたち富士見台在宅支援クリニック、国立市医師会）

副代表 上村 直樹（富士見台調剤薬局、東京都薬剤師会相談役）

委 員 水川 眞二郎（国立中央診療所、国立市医師会）

水川 秀一郎（国立中央診療所歯科、国立市歯科医師会）

山路 憲夫（白梅学園大学名誉教授）

浅野 嘉昭（つくし会居宅介護事業所、
国立市介護事業者連絡会居宅介護支援部会）

中臺 福代（医療法人社団、
国立あおやぎ会グループホームあおやぎの家）

原田 寧（医療法人社団つくし会訪問看護ステーション）

吉垣 孝（フルーリストよしがき★ワイズワークス）

前原 有希（理学療法士）

加藤 尚子（国立市健康福祉部地域包括ケア推進担当）

協力： 国立市医師会 / 国立市歯科医師会 / 国立市薬剤師会

問い合わせ： 国立市健康福祉部高齢者支援課

**〒186－8501 国立市富士見台2－47－1
電話 042(576)2111**