

# ゆめつづり

第 **7** 号  
2021 年5月発行

皆さんに気楽にのんびりとおうちで  
過ごしてもらえるようにと、おうちに  
帰って、気楽にのんびりと大好きな  
お風呂に入っている  
考えています ^▽^

〈奥原びよん吉〉



スタッフ、利用者共に笑い  
合える、でも真面目に。そん  
な毎日のために、早寝に励  
みます。



〈小林わんこ〉

所長の鴨田です。

利用者様と関わりは、信頼関係が  
大切だと思っています。  
ご利用者様ご家族との関係を少し  
ずつ築き、何でも言える関係になれ  
ばいいなあと 思って奮闘  
中です。



〈鴨田ウオンバット〉

利用者様に訪問看護  
師が来ることで安心して  
家で暮らせるようになっ  
た、と感じて頂けるよう  
に頑張っています。



〈丸山ベアー〉

フェイスガードとマスクでの  
訪問ですが、皆さんが  
不安にならないよう、  
元気な声と思いきりの  
笑顔が心がけています。

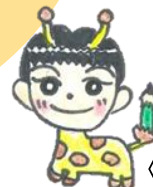


〈細田パンダ〉



〈川ロキヤット〉

ニコニコ笑顔で  
元気いっぱい!!  
心を込めて!! 力を込めて!!  
日々頑張っています♡



〈大和キリン〉

事務なので直接利用者様と  
お会いできませんが、利用者  
様の安心につながればいいな  
と、書類と格闘しています。

私達のステーションでは、在宅で療養されて  
いる方々が、地域でその人らしく生活できる  
ようにサービス提供に努めております。  
今後とも、よろしくお願ひします。



- 手記「父を送って」
- 自宅で最期の時を迎えるには...
- 「病気に負けない身体をつくろう」

# 「父を送って」

## 1. はじめに

父を看取ってから早8ヶ月。秋、冬そして春へと季節は移り変わり、介護していた日々を、母と穏やかに語り合えるようになりました。

父は60代で心臓バイパス手術、70代でペースメーカー埋め込み手術を行い、他にも持病を多く持っていたので、体調管理のことでは嫁である私を家族の誰よりも頼りにしてくれました。

## 2. 認知症との闘い

80歳を過ぎて、車の運転に不安を感じ始め、長年続けていた農業や運転を止めてから生きがいを失くしたように気持ちが落ち込み、うつ状態になりました。その頃から認知症の症状が現れ始め、ケアマネージャーさんの勧めでデイサービスを利用し、訪問看護さんにも来ていただくようにしました。

認知症の初期には、自分の体の変化を思うように表現できず、興奮し大声で叫んだり、喉の違和感を訴えて食事は流動物しか摂れず、母は栄養を考えながら毎食ミキサー食を作っていました。季節の変わり目に心不全で入院し、医師から「状態がよくない」と説明を受け、積極的な治療を望まないことを家族で話し合い、覚悟を決めた時もありました。

認知症が進むにつれて食欲は旺盛になる一方で、母が目を離したわずかな時間や夜に徘徊をしたり転倒することが続きました。母の介護の負担を考え、デイサービスの他にショートステイを利用し、また色々な介護用具を借り、最後の手段として施設入所の準備を始めました。

その頃から、母・主人・私の3人で、リビングウィル「父の最期をどのように迎えるか」について話し合いました。亡くなる2ヶ月前には食べ物の飲み込みが悪くなり、食事に約1時間を要し、足腰の筋力低下で歩行困難となりました。それでも「寝たきり」や「昼夜逆転」にならないようにデイサービスを利用し、自宅での食事は車イスに座って摂るようにしました。そのような生活が1ヶ月くらい続いた頃に発熱し、「誤嚥性肺炎」と診断されました。

## 3. 最期を迎えて

この時私たち家族は、父を入院させるか、在宅で看取るかの選択をしなければなりませんでしたが、コロナウイルス流行により、入院させても思うように面会できないことを考えると、自宅でできる限りの介護をして、父が穏やかに最期を迎えられるよう看取ることを決めました。

亡くなるまでの約2週間は、主治医の往診、訪問看護ステーションの皆さんの手厚い看護、ケアマネージャーさんによる訪問入浴の手配などのお陰で、父の最期は子供や孫の大勢の家族に見守られながら安らかに息を引き取りました。

## 4. おわりに

家族を自宅で看取ることは、50年ほど前までは当たり前のことでしたが、最近では病院で最期を迎える方がほとんどの時代になってしまいました。

医療に携わる者として、家族を自宅で看取ることは理想でした。「自然死」や「平穏死」について調べ、人が自然に亡くなる過程や、安楽な最期を迎えられることを常に家族で考え話し合いました。介護の途中で母と共に心が折れそうになった時もありましたが、支えてくださったケアマネージャーや訪問看護の方々の力強いサポートのお陰で、父にとって穏やかな最期を我が家で迎えることができました。在宅医療や地域サービスの大きな力をしみじみと感じながら、関わっていただきました皆様に深く感謝を申しあげます。ありがとうございました。

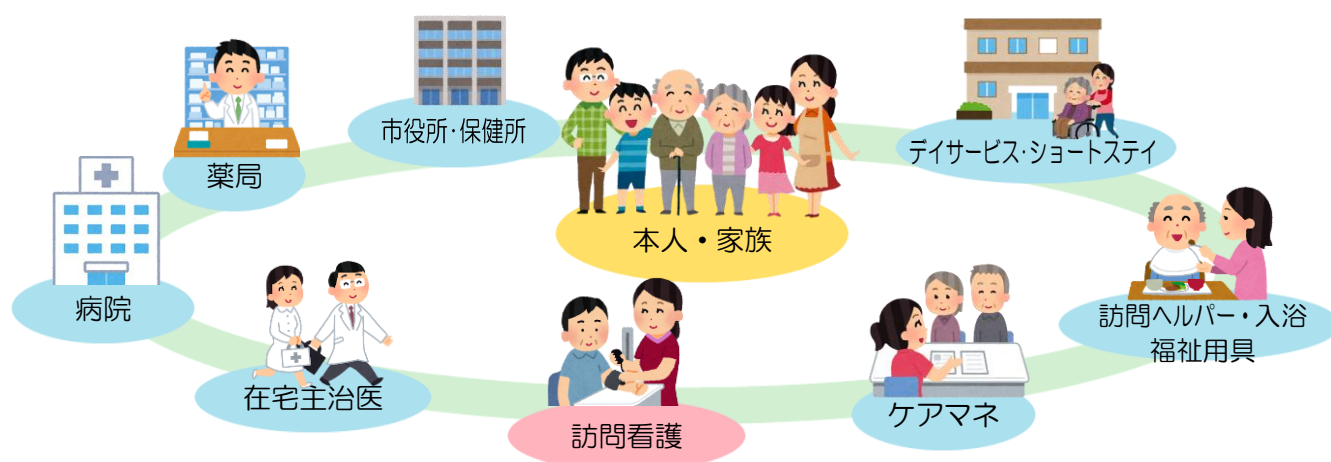
# 自宅で最期の時を迎えるには...

当ステーションでは、住み慣れたご自宅で、その人らしい生き方や望む生活ができるように一緒に考えて寄り添います。

## ■在宅での看取りのための条件

- ・ ご本人が在宅での療養を希望すること
- ・ ご家族がご本人の「家にいたい」という希望をかなえたいと思うこと
- ・ 24時間いつでも相談できる医療体制があること（在宅主治医・訪問看護）
- ・ つらい症状が緩和されていること
- ・ 緊急時の入院を相談できること
- ・ 在宅で介護する体制が整い、さまざまな調整をタイムリーに短時間で行ってくれるケアコーディネーターがいること

## ■在宅医療の連携 ～チームケア～



## ■訪問看護ではこんなことをします

- ・ 症状や体調の把握と苦痛やつらい症状の緩和
- ・ 主治医との「連絡」「報告」「相談」
- ・ ケアの提供（医療処置、内服管理、排泄、保清、リハビリ、精神的ケア）
- ・ 生活の仕方や工夫、介護相談、環境の調整
- ・ 関わっている関係機関との連携
- ・ ご本人、ご家族の心のケア
- ・ 療養に関する意思決定への支援
- ・ 看取りパンフレットのお渡しとご説明（お別れが近づくと起こりうる症状、看取り時のケアの仕方、実際にお別れが訪れた時の状態、亡くなられた時どうすればよいかなどが書かれています）

※住み慣れた場所で、ご本人・ご家族の思いに沿った生活を送り、やすらかな最期を迎えられるように支援致します。

※グリーフケア（死別を経験される様々な思いに寄り添うケア）

# 病気に負けない身体をつくろう

新型コロナウイルス感染症の大流行に伴い、感染防止策や新しい生活様式などを国民一人一人が頑張っています。ワクチン接種も始まりました。ほかに私たちができることって何？

**免疫力**を上げることもその一つです。免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のこと。免疫力が下がるということは身体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまいます。



## 免疫力を上げるにはどうすればいいの？

1

### 食事に気を配って腸内環境を整える

免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。

腸内には全体の約6~7割の免疫細胞が存在するほか、多数の善玉菌、悪玉菌、日和見菌も存在しています。善玉菌が多いと免疫力が上がります。

免疫細胞や善玉菌を活性化させ、免疫力を上げる栄養素は…



2

### 質の良い睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も身体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります



3

### 代謝・体温を上げる

代謝・体温を上げる免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度 1℃上がると免疫力が5~6倍ほど上がるといわれています



4

