

# 住み慣れたわが家で 最期を迎えるには…

柏市では、平成22年から、市役所、東京大学、UR都市機構の三者で協定を締結し、超高齢社会のまちづくりに向け、「在宅医療」の推進を1つの柱として取り組んでいます。

人生の最期を住み慣れたわが家で迎えたいという想いは、まだまだ実現しづらい状況にあるといわれています。そこで、今年度、在宅ケアについて、知っておきたい情報をお伝えします。第1号では、在宅医療を必要とされる方が最期まで「わが家」で生活者として暮らすためのコツをご紹介します。ご家族など、まわりの人と話し合うきっかけにご活用ください。

編集：かしわ在宅医療啓発委員会  
発行：東京大学高齢社会総合研究機構  
柏市保健福祉部福祉政策室 制作：白玉社

【お問合せ】東京大学高齢社会総合研究機構  
〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工学部8号館703号室  
☎03-5841-1661 FAX: 03-5841-1662  
info@iog.u-tokyo.ac.jp

【在宅ケアに関するお問合せ】柏市保健福祉部福祉政策室  
〒277-8505 千葉県柏市柏5-10-1  
☎04-7167-1171 FAX: 04-7164-3917  
fukushiseisaku@city.kashiwa.lg.jp

## 4つの 在宅医療を受けてみたい… 上手な相談のコツ

**1** 最期をどのように迎えたいか、自分の意思を明確にしておきましょう。家族やまわりの皆さんとしっかり話し合っておきましょう。

**2** 困った時、不安な時は身近な専門スタッフに相談しましょう。

**3** 聞きたいことを意識しながら、これまでの経過を整理し、メモをつくりましょう。

**4** 最初は上手く相談できないものです。まわりの人に聞いたり、本を読んだりしながら理解を深めましょう。

## どこに だれに 相談する？

相談のコツをふまえて気持ちや聞きたいことを整理したら、実際に相談してみましょう。身近な相談窓口を紹介します。

### ◆ 地域包括支援センター



専門スタッフが介護に関することや成年後見制度など、様々な生活に関する相談に総合的に応じてくれます。

### ◆ かかりつけ医



今後の医療をどのように受けるかなどについて、一度相談してみましょう。自宅まで診察に来てもらえることもあります。

### ◆ ケアマネジャー



在宅での介護サービス全般を調整してくれます。

### ◆ 病院の相談室



退院後の生活に関する相談などに応じてくれます。

その他、在宅ケアに関するお問い合わせは、柏市保健福祉部福祉政策室へ

## 知っておきたい 在宅医療で看取りケアの様子

在宅医療を受ける場合、自宅で看取りをすることもあります。最期のときが近づいたときにどのような症状が起きるのか、知っておくと安心です。

眠ることが多くなります。

水分や食べ物を欲しなくなります。

本人の希望にあう食べ物や分量を食べさせてあげてください。



手足が冷たくなったり、尿量が減るなどの体の変化が見られます。

聴覚や触覚は五感の中で最後まで残るといわれています。

やさしく声をかけたり、手を握ったりしてあげてください。

## ネットワークで支えます！

3年前より、柏市と柏市医師会では「柏プロジェクト」のもとに、在宅医療システムの構築を行っております。

すでに約30名の市民の方がシステムを利用し「在宅で看取れたことはお互いに良かった」「在宅の医療・福祉関係者のおかげで自宅で本人の思い通りに看取ってあげることが出来た。いつでも相談や来てもらえる在宅医療をもっと地域に広げていって欲しい」等の声を頂いております。このような市民の皆様の声に応えるべく、さらに医療と介護の多職種のネットワークを広げて参ります。



柏市医師会在宅プライマリ・ケア委員会 委員長 平野 清

## 民生委員さんは 地域のサポーター！

### 民生委員とは…？

福祉に関して悩んでいる地域住民の、一番身近な相談窓口です。昨今は高齢者の相談・支援の活動が目立ちますが、児童に関わる問題を担当する児童委員も兼ねています。厚生労働大臣の委嘱により、柏市では516人が活動しています。

● 各関係機関へつなげる



行政等と住民の  
パイプ役

● 生活の見守り



個人の秘密を守る

### 日々の活動

● 勉強会・検討会



活動のヒント  
知識を得る

柏市民生委員児童委員協議会 会長 中谷さんからのメッセージ



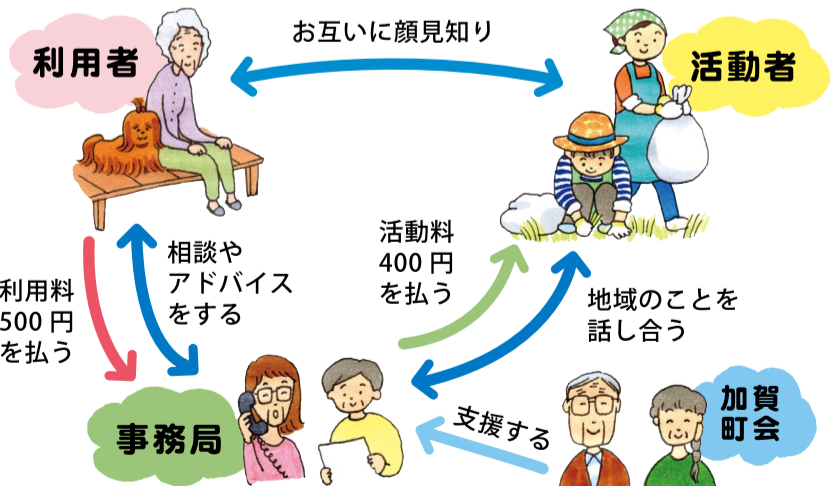
一人暮らしでは、一緒に楽しめる仲間や話し相手のご近所さんが心強い存在です。日頃からまわりの人とコミュニケーションをとっておくと、いざという時に民生委員や関係機関などを通じたサポートも入りやすくなります。

日常生活に不安を抱え困ったことがあったときは、お気軽に近くの民生委員に相談することをお勧めします。

地域の支えあい  
助けあいの  
活動紹介

## 加賀たすけあい ネットワーク

柏市加賀1～3丁目を対象に、お一人暮らしの高齢者の方を最優先にお手伝い活動をしています。ゴミ出しや庭の草取り、剪定などの依頼を受けています。ご本人やご家族ができないことに地域で応えるということを大事にしています。



加賀たすけあいネットワーク代表 前島さんからのメッセージ



「困った時はお互いさま」「遠くの親戚より近くの他人」がお役に立てるようなシステム作りを心掛けて活動しています。遠慮しないでささいなことでもお声をかけてくださいね。



～終わり～ まんが在宅医療物語は柏市介護支援専門員協議会の皆様のご協力のもと、柏市での事例をもとに構成されています。

ケアマネ  
清水澤さんの  
**3**スリー  
ステップ解説



**3**

**医療・介護  
サービス  
を利用して  
みましょう！**

自宅で暮らし続けるには、医療・介護サービスを上手に活用していくことが大切です。介護サービスの利用に際しましては、お気軽に私たちケアマネジャーにお声掛け下さい。一人ひとりの身体・生活状況に応じたサービスプランをご相談させていただきます。

**1** まずはご相談を！

困っていることや不安に思っていることがあったら、家族や近所の知り合い、民生委員等に相談しましょう。本人が相談できないときは、できる範囲でまわりの人が気にかけて見守って下さい。自宅で暮らし続けるには、相談することが第一歩です。

**2** 地域包括支援センターへお気軽に！

市内7か所に地域包括支援センターがあります。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーといった専門スタッフがおりますので、気軽に電話をしてみましょう。スタッフがアドバイスをくれたり、サービス利用にあたって必要な機関を紹介してくれます。

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターより

人生の最期をご本人そしてご家族が住み慣れた「わが家」で過ごしたいと希望されたとき、地域包括支援センターでは、ご本人やご家族が安心して地域で暮らせるためのお手伝いをさせていただきます。

治療や看護を継続するだけでなく退院に伴って新たに心理的・社会的問題を解決する必要もあります。

また、看取られた後も引き続きご遺族が悲しみを乗り越え、地域で生活していけるようなご支援を目指しています。

〈柏北部地域包括支援センター〉