

ハッピーエンドのための チョット ずつ 準備

『エンディングノート』についてテレビや雑誌など、様々なところで聞かれるようになりました。でも、自分で考えるのも、家族で話し合うのも、きっかけが掴めなかったり、話にくかったり…。『最期』を悲しいことではなく、自分や家族の『楽しみ』や『幸せ』という前向きなキーワードから“はじめの一歩”を踏み出してみませんか。

これまでを振り返り、これから先につなげていく 「わたしの望みノート」

ある日、Fさんの娘は「わたしの望みノート」を持って来ました。このノートをきっかけに、Fさんと家族は『これから先の人生』について考え、話し合いを始めます。

「わたしの望みノート」とは

これからの人生をいかに自分らしく過ごすか。これまでを振り返り、これから先の幸せにつなげるために、自分の気持ちを記すノートです。

手に入る場所

- いきいきプラザ ● ボランティアセンター (教育福祉会館内)
- ちいき♡いきいきセンター ● 沼南社会福祉センター

書き方の4つのポイント

- 1 全部書けなくてあたりまえ！書けるところから書いてみましょう。
- 2 書けたら中身の確認！読み返して、もう一度確認をしましょう。
- 3 ご家族や仲間と書いてもOK！みんなで共有し、話し合ってみましょう。
- 4 こんなことが気になるなあ！気になることは、調べてみましょう。

こんなページがあります



娘 まずはパラパラめくって見てみよう！いろんな項目があるね。

「未来のわたし」

これからの夢や目標はなんですか？ やってみたいことや挑戦したいこと、ほしいものなどを具体的に書いてみましょう。



望みノートを手にしたFさん家族の感想は…

Fさん

娘が「わたしの望みノート」を持ってきた時は、「えっ！」って思ったよ。でも、書いてみると自分の今後の人生をしっかり考える、よいきっかけになったと思う。まだまだ未完成だけど、残される家族のためにも、自分のためにも、じっくり考えながら書いていくよ。



妻

終末期の話なんて話題にしにくいけど、このノートがあれば、話すきっかけになるわ！



娘

まだ父の最期って想像できない。でも、父の希望が分かると、もしもの時に、私達も助かるわね。



Fさん 書きやすい基本情報から始めてみよう。思い出のページなんて、楽しそうだな！

「わたしの思い出」

あなたはどんな人生を歩んでこられましたか？ 家族との思い出、初恋の思い出など、これまでの歴史を振り返ってみましょう。



妻

情報のページが、いざというときに役立つわ！



「終末期に自分が受ける医療をあらかじめ考える」

もしもの時、あなたはどんな決断をしますか？ 介護が必要になった時、認知症になった時、どう過ごしたいですか？ 延命治療のことや終末期の過ごし方、最期の迎え方はなかなか話題には出しにくいですが、大切なことです。あなたはどうか、考えてみましょう。



柏市社会福祉協議会からのコメント

「わたしの望みノート」は、身寄りのない高齢者の方の支援から誕生した、柏市社協版のエンディングノートです。もしもの時に備えて、今から考えておきませんか？ ご家族やお友達と一緒に、是非ご利用ください！気軽に始められる、「わたしの望みノート体験版」もあります！

問合せ先 社会福祉法人 柏市社会福祉協議会
かしわ福祉権利擁護センター ☎ 04-7163-7676



最期のときは
どこで過ごす？

3つの選択肢 から考えてみる

望みノートで本人の希望が見えてきたら、少し踏み込んで考えてみましょう。

ワンポイント！

今まで一緒に生活してきた家族や、ご病気を把握されている主治医と相談し、自分の気持ちを軸に最期の時をどこで迎えるかを一緒に考えてもらいましょう。



介護支援専門員
清水澤さん

1 在宅

様々な在宅サービスを組み合わせて、 住みなれたわが家で穏やかな最期を



病気、障害などで通院が困難な方、自宅で暮らしながら療養・終末期を過ごしたい方に。苦痛を緩和し、生活を支える医療と、様々な在宅サービスを組み合わせて利用できます。

住みなれたわが家で、家族や友人とともに気兼ねなく過ごす喜びは、何よりのパワーになりますね。

在宅で看取った家族の声 情報共有システムより抜粋

自宅での介護で、辛い時期もありましたが、友人がいつも訪ねてくれて、それが本当に力になりました。

本人の希望どおりに、自宅で最後は痛みもなく、やさしく、親切丁寧に皆様に関わっていただき、感謝しています。

2 病院

積極的な治療を希望の方、 安心感はバツグン



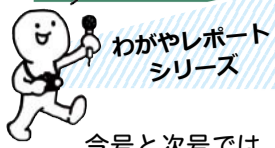
集中的に検査や治療を要する状況では、入院治療が必要です。治療が必要な方が、療養し、延命処置も含め、最期まで積極的な治療を行う場です。

3 施設

日々の生活を仲間や スタッフと一緒に



同じ年代の方やスタッフと一緒に過ごしたい方に。高齢者向けの住宅や入居施設では、ご希望に応じ、看取りまで行う件数も増えてきました。医療的処置の内容によっては入居が難しい場合も。



ドクターの1日

今号と次号では、2回シリーズで在宅医療の現場から専門職の1日を紹介します。今回は、桜台にある「ホームクリニック柏」の院長、織田暁寿先生です。先生の訪問診療に同行して、患者さん、そしてご家族の声をお届けします！



おだ あきとし
織田暁寿 先生

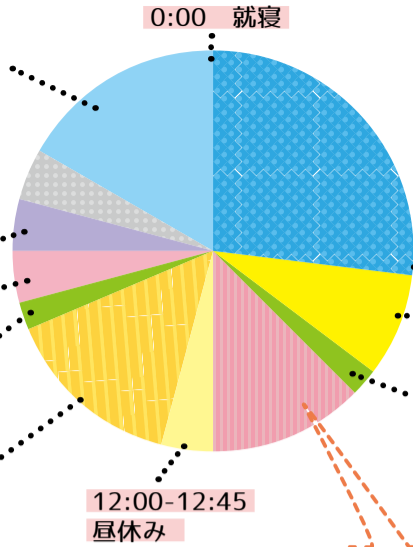
ホームクリニック柏院長。学生時代から今でも社会人チームでバレーボールを続けており、他にも草野球、ジムで筋トレと体を動かすことが趣味。熱帯魚飼育にはまっていたけど、最近は忙しくてサボり気味…

20:00 帰宅
家族と夕食。読書(ときどき仕事の本)、映画(レンタル)鑑賞などして過ごす。近くのスポーツクラブに行くことも。(月に何回かは行政や医師会との会議、懇親会で遅くなります…)

18:00-19:00 事務仕事

17:00-18:00 外来診療

16:30-17:00 スタッフミーティング
今日診療した患者さんの報告、振り返り



タイムスケジュール



8:45-9:00 スタッフミーティング
昨日診療した患者さんと今日診療予定の患者さんの状況確認

訪問診療をレポート!

患者さんと先生のご了承を得て、同行させていただきました。



織田先生が今日訪問されたのは、松ヶ崎にお住まいの楠木とよさん(94歳)宅。とよさんは、ある日全く動けなくなり病院へ救急搬送。その後入院を勧められましたが、自宅に帰ることを希望し、在宅療養を取り入れられました。月2回の訪問診療のほか、週2回の訪問看護、デイケアに週2回通っています。



自宅ならではのリラックスした雰囲気



笑顔で答えてくれた娘さんと、とよさん



織田先生

とよさんは、腰と足の痛みがひどくなって歩けなくなってしまい、ケアマネジャーさんから私へ連絡があり、在宅診療を開始しました。訪問リハビリを開始、痛み止めの薬を調整、徐々に痛みは軽くなり、デイケアに行けるようになりました。気管支喘息など内科の病気もいくつかあり、平行して診療しています。在宅診療を開始した2年前と比べると、とても元気になりました。



午前中は外来診療。内科・小児科に限らずその他皮膚科領域等も診療可能なため、様々な年代が織田先生の診療を受けています。

取材後記

喧嘩することもあるお二人。でもそれは、元気で仲のいい証拠です。娘さんもいつまでも元気でいてほしいとの思いから、とよさんにできることは、やっってもらっています。そんな娘さんに、とよさんも感謝しているそうです。不安もありましたが、今は、織田先生や訪問に来る方々の支えもあり、自分らしく毎日を過ごされていました。

在宅での生活はどうか?

とよさん



以前は全く動けなかったけど、今では家の外は無理でも、自宅の中では杖を突いて動けるようになりました。スポーツ観戦が大好きで、相撲や野球、最近ではラグビーも。いつでも見られる自宅は、やっぱり最高です。

在宅医療で本当に母が元気になるのか、不安もありました。でも、訪問してくれる織田先生、看護師さん、ヘルパーさんたちが的確な指示や情報をくれたり、すごく親切に対応してくれたので、不安は解消しました。もっと多くの人に在宅医療を知ってほしいです。みなさん喜ぶはず!

娘さん



薬剤師 島田さんの3つのアドバイス

おくすりの時間ですよ~



柏市薬剤師会 島田 幸男

その1: その薬、本当に必要ですか?

薬剤師もご自宅や施設に訪問して、薬の飲み方、便利な使い方、一緒に飲んではいけない薬がないかの確認、残っている薬の調整などを致します。場合によっては、お医者さんに薬の必要性の有無も確認します。家から一番近い薬局に相談してみれば、いかがでしょうか?

その2: お気に入りの“薬剤師”を探しましょう

平成28年度から“かかりつけ薬局”“かかりつけ薬剤師”という制度ができました。難しく考えず、まずは気の合った薬剤師を探しましょう。例えば、飲んでる薬の副作用を薬剤師に聞いてみては、いかがでしょうか?薬の副作用は同じでも、薬剤師によって答え方は様々です。相性の合う、何でも相談できる薬剤師を見つけてみましょう。

その3: あなたの大切な人がどんな薬を使っているか知っていますか?

自分で使っている薬を、自分ではよく知っていても、そばにいる人が知っているとは限りません。夫婦の間でも、相手の薬を知らない場合があります。いざという時、お薬手帳があれば、そばにいる人もどんな病気で、どんな薬を飲んでいるか、すぐに解ります。お世話になる大切な人の為に、お薬手帳を作りましょう。



災害などで医療機関にも薬の備蓄がなくなる事があります。1週間分位の手持ちは、いつも残しておきましょう。

mini recipe

あつという間に出来ちゃった? 缶詰めと野菜のハーモニー キャベツの簡単煮浸し

【材料】2人分
キャベツ…3~4枚
にんじん…小1/8本(10g位)
ぶなしめじ…1/4房
マグロの油漬け缶…小1/2缶
醤油…小さじ1



1人分 エネルギー: 78kcal
たんぱく質: 5.4g 食塩相当量: 0.7g

- キャベツは芯を除き食べやすい大きさに、にんじんは短冊切り、ぶなしめじは石づきを取って小房に分けます。
- 鍋に①の野菜を入れ、その上にマグロ缶を油ごとのせ、しょうゆを回しかけ、おとし蓋と鍋の蓋をします。
- 中火で②を4分加熱し、箸で全体に混ぜます。再び3分位加熱し、火を止め、3~4分蒸らします。

ひとことメモ キャベツの代わりに白菜、マグロ油漬けの代わりに油揚げ+酒大さじ1を使っても美味しいですよ!



クイズ!

○の中にあてはまる文字は?
(答えは紙面に隠れています)

『わたしの〇みノート』

【ヒント】これまでの振り返り、自分の気持ちを記すノートです。

- 正解者の中から抽選で10名様に粗品を差し上げます。
- クイズの答え
 - 氏名
 - 住所
 - 年齢
 - 「わがや」の感想
 - 「わがや」をどこで知りましたか? (例: 新聞折込み等)
 - 今後取り上げて欲しいテーマをご記入の上、郵送またはFAXで下記までお送りください。

【締切】平成28年9月30日(金) 必着

【宛先】FAX: 04-7197-1511

〒277-0845 柏市豊四季台1-1-118 柏市役所地域医療推進室
* 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ブレイクタイム

第7号にお寄せいただいた感想をご紹介します!

私も認知症サポーターです。皆さんの小さな支援を知り、いつか役立てたらと思いました。

認知症は身につまされることも多く、すみからすみまで読みました。オレンジバスも、もってきて読みました。

明日はわが身と思って、興味を持ちました。人とのふれあいを心がけようと思いました。

介護の仕事に携わる予定なので、とても参考になりました。