



なごみ

札幌認知症の人と家族の会

札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7
北海道 ボランティア・市民活動センター内
電話&FAX 011-281-2969(火・水)

Email:nagomi@rainbowwin.net

https://www.sapporo-kazoku.jp/



シリーズ「看取りについて考える」①～始めるにあたって

♥看取るとは

看取るとは、広辞苑では病人の世話をする、看病するとされています。しかし、最近では人生の最期までの過程を見守るという意味合いが深くなりました。既に看取りを体験された方の中には、後悔の気持ちなど様々な思いが残ることがあります。看取る家族や親族のみではなく、看取られる本人の意思や気持ちを尊重することが大切になってきました。また、看取る側の気持ちが整理され、看取りに対する思いの共有が望めます。そこで、会報「なごみ」の紙面を通して、様々な方に執筆をお願いし、「看取り」について考えてみたいと思います。



♥「死」を口にするのはタブーの慣習

まず、私たちの中には「死」に対して口にするのはタブーの慣習があり、命のあるうちに相談することは少なかったのではないのでしょうか。そのため以前は高齢期の親が最期のことを考えたり、子どもたちと話し合ったり、文字に残したり、積極的に表現することは少なかった印象があります。また、他人任せにしていたことが多くあったようです。

♥遺された家族に負担をかけないよう

最近では、遺された家族に負担をかけないよう、人生の終わりについて考える活動という言葉である「終活」も広まってきました。人生の最終段階においては、医療・福祉・ケアの従事者の役割が大きくなってきています。これまでは意思決定が難しい認知症の本人の意思を確認しないままにしましたが、本人が望む医療・福祉・ケアを受けるために、医療従事者や家族による意思決定の支援が進められています。

♥皆さんにとっての看取りの場所は？

皆さんにとっての看取りの場所は、病院、施設、在宅でしょうか？

それぞれの可能性を調べておくのも、大切なことです。また、医師から「最期は延命治療しますか？」と即判断が求められ、決めなければならない場合があります。家族や親族間で共通の理解は得られているのでしょうか？自分の意志はどのように家族・親族・医療やケアのスタッフに伝えていきますか？

♥11月30日は「人生会議の日」

また、11月30日を「人生会議の日」として定め、将来への備えが推奨されています。人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。自分が考える最期を迎えることが満足のいく人生になるに違いないと思います。看取りについて考えるタイミングは、生活環境、病状、日常生活の大きな変化などにより、個々に異なります。

看取りについて、後悔の少ない看取りを一緒に考えてみませんか。



介護体験 娘から母を想う『母子手帳』

～私の手帳との出会いから～ I. N(豊平区)

🌸 「私の手帳」との出会い

高齢両親の生活支援が必要となり、介護施設を退職して間もなく、広報さっぽろ掲載の認知症サポーター養成講座を受講し「私の手帳」を知ったのは10年前でした。書店などでエンディングノートが出始めた頃でしたが目にしたものは大きなサイズで持ち運びに不向き、手のひらサイズの「私の手帳」をすぐに入手、書き進めるうち大切さを実感したものです。というのも在職中利用者様の急変時など救急車内での質問にカルテを開き情報を探し、病院に到着するとすぐ延命治療について問われます。

家族との話し合いも持たれていないことが多く、家族到着まで待つ、または家族からどうしたら良いのかと聞かれる、こんなことが度々ありました。あの頃「私の手帳」が利用者全員にあったならと退職してから思ったものです。必要不可欠と実感していた私でしたが、常時持ち歩くことはなく最近になって身近な人の急変や死を見聞きし、更に自分の老いを感じ始め持ち歩くようになりました。

🌸 両親の「私の手帳」

両親には7、8年前に渡してあった手帳ですが、氏名他最初の数ページまでの記載でストップしていました。コロナ禍前は週に3、4回二人で地下鉄に乗り地下街を散歩、帰り道の喫茶はスタッフとの交流が持てる唯一の場でした。すでに超高齢な両親の心身の変化は著しく、手帳の記入は困難、私が知る範囲内で書き進めました。昔から取り溜めていた検査データをもとに既往歴、現病歴を聞き取り記入。そして、両親の生活歴(生誕から結婚70年までの生活)

や今後の暮らしの希望・入院するような重篤な病気になった時の治療や延命処置についてもしっかり話せるうちにと聞き取りました。

2023年最終の延命治療についてと自宅で最後まで暮らしたいという希望を再確認しました。22年から転倒・骨折・在宅酸素導入が相次ぎ23年1月父の腰椎圧迫骨折を期に、以前話したことのあるケアマネに連絡、在宅医療、訪問看護、福祉用具等契約し在宅介護が本格的に始まりました。これらの契約にあたり活躍したのが「私の手帳」でした。契約日は同日でしたが時間のずれもあり、情報共有が1度では済まなかったため専門職として必要な内容を確認のために写真に保存していきました。それぞれが色々な角度から個人を理解してもらえる大切なツールであることをその後確信しました。そして、現在も急な変化が行き来する中、こう話せば理解できる・この動作は自分でと判断しながら少しずつ低下していく父の状態を書き留めているところです。

🌸 「私の手帳」は母への母子手帳

母は今年1月に亡くなりましたが、手帳を開く度、もっと母の性格や生き立ちなどを聞き深く理解し、最後まで穏やかに対応すべきだったと後悔ばかりです。今は看取り上げたこと、今思う事を最後の記録とし、娘が書いた「母子手帳」として、向こうの世界へ持参しようと思っています。父の介護はまだ暫く続くでしょう。「私の手帳」をコミュニケーションツールとして、話に花を咲かせ明るく穏やかな介護が続けられたら、母に対する後悔も反省として生かされるのではないかと思う日々です。

8月の「つどい」ご案内

【とき】2024年8月20日(火)13:30~15:30

【ところ】西区民センター1階 第1・2会議室

札幌市西区琴似2条7丁目 1-21

JR 琴似駅 徒歩約13分

地下鉄 東西線 琴似駅下車 1番出口 徒歩4分

【問い合わせ】家族の会事務局 ☎281-2969(火・水)



出欠の予定をお知らせいただくと助かります。よろしくお願いします。



ちょこっと学習会テーマは「検査値の見方正常値・異常値って何？」の予定です。

7月の「つどい」は7月19日(金)厚別区民センターで19名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は、札幌市社会福祉協議会の安富様より、「日常生活自立支援事業」について説明いただきました。この制度は、認知症や障害のある方など福祉サービスを使うために支援が必要な人が対象となります。3つのサービスがあり、①生活支援、②金銭管理、③財産保全、です。専門員が訪問し、生活支援員が実際にお手伝いします。場合によっては、成年後見制度に繋がりますとのことでした。その後のいつもの語り合いでの皆さんの発言概要は、以下のとおりです。

● 要介護1の90代母を介護 同居の娘

昨年12月からデイサービスに行きたくないの連続。帰宅すると今日でやめると言います。でもデイでは社交的らしいです。昼食後は「家に帰ります」と言い、帰れないと泣いて、手を焼いています。帰りたい理由は、娘のごはん作りに行く、夫(他界)が帰ってくる、母(他界)と相談したい、私を妹だと思っている、「家に帰る」と言います。気持ちが高ぶっているので、少しでも穏やかな気持ちで過ごしてもらいたいです。私が同居なので、使える介護サービスが限られます。先日、ショートステイに行ってきましたが、行ったことも忘れていました。また、帰りたいと荷造りして家を出ていき、慌てて追いかけることもあります。

● 元グループホーム介護職員から 男性

私の経験で、帰りたいと言う入居者さんへの対処方法として、家族に電話するなど一芝居打つと納得してくれました。

● 会員から

元気だった頃、一番良かった頃に戻っていると思います。そこを理解して、受け止めてあげていったらどうでしょうか。また、娘さんに一番心を許せるので本心を言っている、他人やデイサービスではがんばっているのではないのでしょうか。ショートステイを増やすとか、介護サービス外の制度も利用して、介護者がほっとできる時間を増やすことを考えていきましょう。

● 70代サ高住の実姉を介護 別居の弟

3年前に夫を亡くし、アルツハイマー型認知症と診断され、要介護1でデイサービスや訪問介護など利用中です。体は元気で一応自立しているのですが、食事しなかったり、家に帰るとか、母を追い返したりと、今とても混乱している状態です。とても多動で、サ高住へ引越すと自ら探したり、ヘルパーさんが気に入らないと自ら役所に携帯掛け捲ったりします。通帳返せなどで、私が爆発して怒鳴ってしまい反省することもあります。今思えば、私は姉の性格や人柄を知らなかったと思います。デイサービスも運動など楽しいこともあったようですが、3~4回休んだら断られたこ

ともあります。自宅処分するときもひと悶着。いろいろと工夫しわかってもらったこともあります。プライドも高いと思います。自分で病気とわかっているけど、そうでないと思いたいのでしょう。

● 会員から

やはり話の否定は逆効果になることもあります。上手に言葉を使ったらいいと思います。ご本人は何か語りたいたわられているかも知れません。今、認知症本人の方が講演などで、自ら発信することが増えていきますし、活躍の場を設けよう、支援しようという方向にもなっています。私たちも認知症の方の気持ちを学ばせていただきたいと思っていますので、是非かでるに来てほしいですね。

● 元グループホーム職員から

携帯や行動などから、社会から必要とされたいという気持ちがあり、それを受け止め、まだまだできることがあるのではと思います。

● 90代父を遠距離介護 女性会員

久しぶりに参加しました。父は要介護1、介護サービス受け、ヘルパーさんが週5回入り、近所の方に応援してもらいながら自立生活しています。頑張ってくれています。時々不思議なことが起きても、叱らずにしています。一緒だったら難しいけど、遠距離が逆にいい関係いい状態で、私も守られていると思います。

● レビー小体型の祖母を母が介護 別居の孫娘

祖父と同居し、母が通いで介護しています。母が対応や喪失感を感じているのを見て、介護する家族をどう受け止めたらいいか、話を聞きたいと思入会しました。祖母と母、私には踏み込めないきつと二人の関係性があり、相談された時の対応が難しいかなと思っています。私の前では祖母はにこやかですが、祖父の前では、怒り突然出て行こうとするようです。

● 会員から

お孫さんの言うことは聞くケースが多いですので、応援してあげればいいと思います。お母さんが喜ぶことを受け止め、それがかなうようにしてあげればよいかと思います。



事務局だより

暑さの厳しい日が続いています。各地で夏祭りや花火大会が催され賑わいをみせていますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？

おかげ様で、今年も「認知症の人を正しく理解する研修会」を札幌市との共催により実施できることとなり、準備をすすめています。皆さまのお越しをお待ちしています。



🌀 令和6年度認知症の人を正しく理解する研修会のご案内

研修会のご案内「チラシ」を同封します。

日時：9月19日(木) 13時～15時30分(開場12:30)

会場：札幌エルプラザ3階ホール 定員：300人

受付：札幌市コールセンターにて先着順の受け付けとなります。

申込期間：8月15日から9月13日までです。

お誘いあわせのうえ皆様のご参加をお待ちしています。

✿ 9月ミニサロンのお知らせ ✿

✿と き：9月13日(水)午後1:00～3:00 ✿8月のミニサロンはお休みです。

✿ところ：かでの2・7 2階 ボランティアルーム

どうぞお越しください。

ミニサロン以外の日でも、皆さんの来訪をお待ちしています。



🌀 「想いをつぐむ日々から／道支える会発行」の介護体験記を募集しています。

皆さまの介護体験記をどうぞお寄せください。

🌀 ご厚志をありがとうございました。 7月 8,400円 MHさん、MMさん

🌀 入会会員・・・どうぞよろしくお願ひします。

KKさん(西区)、THさん(豊平区)、TAさん(中央区)、YKさん(手稲区)

🌀 7月の活動日誌

1日-中央区第1地域包括認知症サポーター養成講座講師(鈴木)、3日-認知症の人を正しく理解する研修会打ち合わせ・編集会議、9日-会報「なごみ」発行、10日-なごみ発送・事務局会議・ミニサロン、11日-イオン黄色いレシートキャンペーン店頭活動(大内・鈴木)、12日-ボランティアルーム利用者会議(大内)、16日-役員会、17日-札幌市訪問(大野ほか3名)、18日-南区ケア友の会協力(大野)、19日-つどい(厚別区)、23日-中央区第3地域包括ステップアップ講座講師(田上・島貫)、研修会打ち合わせ、24日-札幌市来訪、厚別区第2地域包括ステップアップ講座講師(千葉協力)、25日-中央区第2地域包括ステップアップ講座講師(島貫・田上)、30日-札幌市訪問(大野ほか2名)、31日-ケアラー支援関係機関ネットワーク会議講師(大野)

井戸端サロン8月 ～40周年記念講演会のアンケート結果より～

40周年記念講演会(6月30日開催)は、杉山孝博先生に「認知症と認知症の人をよく知ろう～認知症の9大法則と1原則」をテーマに講演いただき、なごみ7月号にて概要を報告しました。

アンケートは、当日参加の107名(61%)の皆さんに協力いただき、「大変良かった・良かった」と回答した方が102名(95%)いらっしゃいました。うち87名の皆さまが「自由記述欄」へ講演の感想を寄せてくれました。ありがとうございます。以下、何名かの方々の感想をご紹介します。

- ♥ 特に「認知症の人の立場に立って考えてみる。」「認知症の症状として捉える。」日常では介護者自身の感情も揺れ動きます。ちょっと立ち止まってみる。大切ですね。
- ♥ 法則ごとに具体的な事例をもとに説明いただき、認知症の方の世界観がよく分かりました。
- ♥ 介護を始めた初期にお話を伺うことができれば気持ちが楽になったと思う。当時は、無我夢中でやっていた。特に過食は制限したけれど、たくさん食べさせてあげれば良かったと思いました。
- ♥ 久しぶりに笑うことができました。毎日「聞いてない」という夫を受け入れ、女優を演じますね。
- ♥ 認知症の人への具体的な対処法をたくさん聞いて良かったです。知り合いにも伝えます。
- ♥ 心が軽くなりました。

(事務局)