



た
の
い
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」⑥ 最終回～我が家で最期を

下村 笑子（会員）

私は姑の介護をしている時、最期は自宅と考えていました。それは本人の若い時からの願いであり、家族の誰もが思っていたことでした。姑はアルツハイマー型認知症で特に内科の疾患はなく穏やかな日々を送っていました。介護保険が始まる前で、寝たきりで全介助でした。



その頃、近くに住んでいた姑の実姉(82歳)が一人暮らしで食事の用意もままならずになりましたので、1日おきに夕食をお盆に入れて届けていました。11月の陽が早く暮れる頃、玄関に返却のお盆にメモがあり、お風呂に入っていますと…。しかし、室内は電気がつかず真っ暗で名前を呼びながら入ると、浴室の湯船の中でうつ伏せになっていました。介護教室で学んだことを思い出し、後ろから脇の下に手を入れて引き上げベッドの下まで毛布にくるんで運びました。すぐ娘さんに電話をして、近くの診療所に電話をしましたら、うちにはカルテがないので息をしていなければ警察にと言われました。すぐに検視医と警察官が来て、心臓が先に止まったのですね…と診断されました。貴重な体験で「在宅で看取るにはかかりつけ医師が必要である」と認識しました。

それから、近くの内科医に姑の月1回の往診をお願いし、12年の介護をしました。3月のある日、朝食の後、急にチアノーゼで呼吸が苦しくなり、往診医師に連絡しました。玄関に入るなり、先生は「救急搬送しますか？」の問い合わせに私は「元気になって自宅に戻れるのだったら？ そうでなければこのままで」と。それではと「注射を一本」と針をさすと血圧が少し上がりましたが、「看護師さんについてもらいますが、私は外来の患者が来るので、親族に連絡をしてください」と帰られました。不安な気持ちになりましたが、勤務している夫に連絡をし、また夫の兄弟に電話をしました。姑は自宅で静かに息を引き取ることが出来ました。

実の母は介護保険がスタートしていましたので、同じ医師と訪問看護ステーションの利用で97歳の生涯を我が家で看取りました。老衰で眠るように安らかな最期でした。

現在は夫(93歳)の介護をしています。普段から「家で死のうね」と確認していますが「早く殺すなよ」と笑っています。そこで、かかりつけ医師を探さなくては…と対策を考え、手稲区で昨年開業した往診の医師を見つけて4月に一度来ていただきました。とっても楽です。タクシーで、数か所、内科・泌尿科・精神科と通院していたのがなくなりました。なお、歯科医院には近くなので車いすを利用して通院しています。定期的に月一度ですが、緊急対応もしてくださるので安心です。

高齢になるほど苦しむことなく静かに枯れるように命は終息すると思います。母は亡くなる1週間位前から、「食事はいらない。お腹すかないから」と言って水分とアイスクリーム(高カロリー)を欠かさず口にしました。そのうち尿の出が悪くなり、医師の診断で死が近いことがわかりました。「老衰」は、苦しむことなく、眠るように逝くことを体験しました。

私は長い人生ご苦労様の気持ちでした。日ごろから健康であることが、静かな老衰に結び付くのではないでしょうか。シリーズの最後に思ったことでした。



介護体験 母とのお別れ・天国でまたね

R. M (北区)

母は2011年5月8日に天に召されました。98歳でした。1989年に病床の人となり、不本意な100日間の入院生活を経て、22年間の在宅介護の生活でした。

母の看取りを考えた時、私には不安がありました。毎月往診してくださる先生から、血液検査の結果を聞く度に、アルブミンというタンパク質の数値が次第に下がっていましたから、対策を考えようとしていました。けれどもある時、今までになく貧血が進んでいたので、どうしたら回復できるかたずねたところ、「これはもう、そういうレベルではありません。血液を作る機能が落ちてきているということです。」と先生はおっしゃいました。

母のいのちの終わりが近づいていると理解しましたが、心配性の私は、もしその時、救急車で病院に運ばれたら、心臓マッサージをされたり沢山の管がつけられたり、母のそばにいることも許されず、母はどんなに不安に感じることだろうと思いました。実際の母の入院中に管だらけにされて悩む家族の方にもお会いしました。

ところがその数日後、夜中の巡回ヘルパーさんに呼ばれて母のそばに行ったところ「いつもと変わりはないのですが顔が冷たいのです。」といわれました。母に近づいて確かめると、母はいつものようにめんこい顔で寝ていましたが、口許に手をあてると呼吸は止まっていました。本当に多くの方々に助けられて最期はいつも通りやさしいケアをうけながら眠ったまま天国に旅立ちました。感謝しかありませんでした。

■ F.Y さん(厚別区)からの絵手紙をご紹介します ■



腰から脚にかけて痛みが出てきました。脊柱管狭窄症との診断。現在、服薬と全身の筋トレ、特に腹筋を鍛える日々です。

皆さま年が明けて良いスタートを迎えたでしょうか。知人から病気等の知らせが続き、年齢を重ねていくことへの注意を改めて自覚する日々です。



長い冬から解放され、北国も花咲く季節を迎えました。たくさんの色が一気に氾濫する北の春控えめに咲く野の花さえ愛おしく思えますね。

『5月のつどい』は豊平区で開催しました

5月の「つどい」は5月20日(火)豊平区民センターで、26名の参加をいただき開催しました。

「ちよこっと学習会」は、札幌市社会福祉協議会自立支援課の辻様より、「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、高齢や障害のために、ひとりでは日常生活を送る上で不安がある方が、地域で安心して暮らせるよう、社会福祉協議会がご本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助を中心にお手伝いします。利用対象者は、判断能力が不十分な方(認知症と診断された方などに限るものではありません)、在宅で生活している方(グループホーム、有料老人ホーム、サ高住などを含む)、本人自らが事業を利用したいと意思表示している方、となります。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の夫60代を介護 妻

ケアマネさんの紹介で勇気を振り絞って参加しました。昨年、夫が車の事故や歩行異常があり、実兄の説得でやっと受診したところ、アルツハイマー型とアルコール性の認知症が強いと診断されました。車の運転や仕事がドクターストップになり、落ち込んで閉じこもり、入浴しない、髪を切らない、着替えない、行方不明になるなど困りました。鬱の薬処方で、かなり回復し、子犬を飼い始めたことも効果があり、私も精神的に安定しました。まだデイケアなどに繋がっていません。

会員より

若くて身体も動くので、かなり頭の中が混乱されて理解できない状態と思われます。奥様の良い対応が少しずつ活きていると思います。今の状況をあまり急激に変えずに、様子を見られることが大事かと思います。ご主人の望むことを拒否しないでください。また、運転の運転も事故の心配がなくなったと褒めてあげてください。認知症の人への対応は、怒らない、否定しない、褒める、共感する、おだてるなどがとても有効です。

要介護2の妻を介護 80代夫

妻は認知症と診断されて、訪問看護やデイサービスを週1回利用しています。家事は全て私がしています。今困っているのは、排尿の問題です。トイレの場所がわからなくなり、頻度も一日何十回と夜間も多いです。泌尿器科で薬を処方してもらっています。他に冷蔵庫内のものを全部食べたり、廃棄したり、財布を紛失したりします。家では入浴しませんが、デイサービスでは入浴しています。徘徊はいまのところありません。

会員より

介護者も休む時間が必要です。他の介護サービス

も検討はどうでしょうか。夜間頻尿の件は、デイサービスを増やす、寝る前にトイレに行く習慣を付けたり、少し入眠導入剤を利用する方法もあります。

要介護1の母80代を介護 同居の娘

2年前から母の様子がおかしくなり、同じものを大量に購入、料理や金銭管理ができなくなりました。包括に相談して脳神経内科を受診。その後、要介護1と認定されましたが、まだ介護サービスを利用していません。インターネットで札幌家族の会、今回のつどいにたどり着きました。今知りたいのは、認知症の人への優しい態度や声かけの仕方、働きたいという母の要望にどう対応すればよいかです。

会員より

金銭管理ができなくなった時、一緒にやってみようなど、ほっとする言葉をかけてあげたらいいと思います。仕事をしたいと言えるのはすごいです。介護サービス関係など一緒に手伝いするボランティアなどを探してみるのもいいと思います。焦らず少しずつ自立支援事業の利用もあるかと思います。

会員より

グループホーム管理者の経験から、声かけのヒントとして、オウム返しも有効です。肯定することで穏やかになります。利用者ではなくボランティアとして、簡単なお手伝いをしてもらっている小規模多機能施設もあります。認知症で役割を持つことは意味があります。

会員より

介護は皆さん頑張りますが、辛い思いをしないようにした方がいいです。サービスを多く使って、自分が楽になることは決して罪悪ではありません。そうすることで、気持ちに余裕ができ、優しくできると思います。

6月のつどいご案内

【とき】 2025年6月20日(金)13:30~15:30

【ところ】 北区民センター2階 講義室 北区北25条西6丁目1-1

【最寄駅】地下鉄:南北線「北24条駅」1番出口徒歩7分

※7月の「つどい」は厚別区で7月18日(金)に開催予定です。

ちよこっと学習会は
「高齢者の手助け」
“まごのて”からの予定



事務局だより

清々しい季節になりました。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

初夏の訪れを告げる「さっぽろライラック祭り」は今年も大通公園と川下公園でとても賑わいました。6月はよさこいソーラン祭り、北海道神宮祭と続きます。

12日には、「認知症のひろば」を開催します。皆さんのご参加を心よりお待ちしています。

令和7年度「認知症のひろば」のご案内



6月12日(木)10:30~15:00かでる2・7の10階1060会議室他で開催します。

お誘いあわせのうえ、皆さまのご参加をお待ちしています。



会費納入ありがとうございました。まだの方は納入をお願いいたします。

退会会員…どうぞお元気で。I.Mさん(白石区)

ご厚志をありがとうございました。 5月 46,450円

T.Oさん、T.Sさん、A.Mさん、Y.Iさん、I.Mさん

札幌家族の会リーフレットが新しくなりました。

「札幌家族の会ができること」を新たに掲載しています。同封しましたので、是非ご覧ください。

✿ 6月・7月のミニサロンのお知らせ ✿

＊とき：6月11日(水)・7月9日(水)午後1:00~3:00

＊ところ：かでる2・7 2階 ボランティアルーム

脳活のための楽しい企画も準備中です。

介護を終えたB会員さんの参加もお待ちしています。



5月の活動日誌

7日-会報「なごみ」発送・事務局会議、13日-役員会、14日-ミニサロン、20日-つどい(豊平区)、24日-北海道認知症の人を支える家族の会総会/別海町(大野出席)、29日-会員宅ふれあい訪問(大野・田上)

井戸端サロン6月～仲間からの心にとまる話をお紹介します～

令和7年度「北海道認知症の人を支える家族の会」総会に出席して

令和7年度「北海道認知症の人を支える会」定期総会が、5月24日道東の別海町生涯学習センター「みらくる」において、全道各支部から73名出席のもと開催されました。

定期総会には、北海道から担当部署の課長補佐・担当係員、別海町長、社会福祉協議会会长が列席され根室の会長が議長に指名され議事進行を行いました。

開催地の別海町(人口約14千人)は、自然に囲まれた酪農主体の小さな町とのイメージを想いながらの訪問でしたが、町の中心部は町役場をはじめ学習センターも新しく立派な建物で町自体明るい印象を感じました。関係者に聞いてみると確かに酪農は生乳生産量が日本一、漁業もオホツク海に面し秋サケやホタテを中心にめぐみ豊かな海域に接している町ですが、一番町の経済に影響している自衛隊の基地(矢臼別演習場)があり、防衛関連予算が大きく貢献していることがわかり、経済力のある町との印象を受けました。

また、「別海町在宅介護者と歩む会」は、平成2年に結成された現存の北海道支部の中では5番目に歴史のある支部で、別海町社会福祉協議会が全面的にバックアップしていて社協の事務局長が「歩む会」の事務局長を兼務し、さらに社協から「歩む会」担当の職員として1名が専従で参加している大変恵まれた家族の会でした。なお、来年の開催地は胆振管内の白老町に決まりました。(会長 大野 孝)