

## 石川さん夫妻



夫：金也さん 妻：理恵子さん

**金也さん**：入院していた母に、これからどうしたいかと聞くと、「家に帰りたけれど、家族に迷惑をかけたくない」との返事。家に帰ってきたとき、ベッドの上から日常の風景を見れて、うれしそうでした。自室の天井が視界に入ることこそ幸せやったんじゃないかな。

**理恵子さん**：病院でのお義母さんは、血の気が引いたように見えてね。家に帰ってきてからは、「自分は幸せやわ」と元気よく言っていました。家の力は本当に大きいなあと思いましたね。とは言え、私たちは介護は初体験。はじめは、水を飲ませることすら怖かったです。そんなとき、専門職の人たちが大きな心のよりどころでした。今思うと、介護をしなかったら、お義母さんの肌に触れる機会もなかったかも。いろんな介護サービスを受けて、自宅で見取れたことは、自分の自信にもなった気がします。



石川 米子さん

今年8月に97歳で逝去

長年過ごした家が、母の心のよりどころ  
やったんじゃないかな。  
その気持ちを尊重できて、本当によかった。

【写真】米子さんの自宅。米子さんは、庭の見える部屋でクロスワードパズルをしたり新聞を読んだりするのが好きでした。

特集

# 想いを伝える

## 最期をどう生きたいですか——

あなたが大切にしていることや最期に向けての考えを、元気なうちに信頼できる人と話し合うことを「人生会議」と言います。あなたの望む医療や介護について、前もって考えて、周囲の人と話し合い、共有する取り組みのことです。

もしもに備えて自分の想いを明確にすることは、周囲の人の負担を減らすだけでなく、大切にしたい想いにも気付くきっかけになります。最期をどう生きたいかまで自分らしく生きるために、自分の想いを伝えてみませんか。

# 最期のときまで「自分らしく」

## 介護のこと



いなべ在宅医療・介護連携研究会  
運営委員会委員長

### 福本 美津子さん

看護師、ケアマネジャーとして病院勤務を経て、21年前に介護事業所を開業。「地域の中で介護と医療がしっかりと連携しているので、一人暮らしの人でも在宅医療を受けて最期を自宅で迎えることができます。最期の迎え方の選択肢が増えていくといいですね」

## 在宅に看護を届けたい

看護師として病院で勤務していたとき、入院中の患者さんから「自宅に帰りたい」という声をたくさん聞きました。介護保険制度の開始当初は、介護サービスが少なく、患者さんは最期を病院で迎えるしかない状況でした。

「在宅ケアの中に、看護を届けたい」と思い、2003年に居宅介護支援事業所と宅老所を開業した後、訪問看護を始めていきました。

## 「家で看れない」不安を取り除く

本人が自宅に帰りたいと希望していても、家族が「家では看れない」と病院や施設を選ぶことがあります。家族には家族の生活があり、余暇を過ごすことはとても大切。そのためにも、介護サービスをしっかりと使って、一人一人が人生を充実して過ごしてほしいです。ショートステイなど、家族を支援するためのレスパイトケア\*もあります。

病院から家に帰ったあと、ケアマネジャーや訪問診療医、リハビリテーション専門職、薬剤師、看護師、介護職など、各職種の専門性を生かし、ワンチームになって本人を支えています。

## 最期に向き合うこと

反発し合っていた息子と父親が、母親の最期に向けて、心を一つにしていったことがありました。しっかりと死に向き合っていくと、残された人に学びをくれて、再び家族の輪が取り戻されるのだと思います。

一番大事なのは、「最期をどう迎えたいか」という本人の意思です。早いうちから、家族を含めて、本人の想いをみんなで共有する人生会議は、とても大事です。

\*レスパイトケア…介護をしている人の負担軽減のために自宅療養者が一時的に入院・入所すること。

介護や医療の現場で、人生の最終段階に立ち会っている2人に話を聞きました。常に進化している介護や医療の現場。昔に比べて選択肢が増えた今、改めて「最期のときをどう迎えたいか」という自分の想いを確かめる必要があるようです。

## 心を通わす在宅医療

訪問診療医を志したのは、患者さんと長く触れ合えることができ、心を通わせられると思ったからです。多くの職種の人と連携を取りながら、体調の変化に対応したり、症状を取り除いたりして、最期を家で過ごしたい人の希望に寄り添っています。

## より良い最期とは

以前、関わった90代の患者さんは、老衰が進んで、話すことができない状況でした。財布の中に紙が入っていて、震える字で「延命治療はしないでください」と書かれていました。それを見た家族は、「本人の気持ちに寄り添いたい」と、点滴をはじめとした無理な延命治療を行わずに、そのまま見守る決断をしました。とても穏やかな最期でした。

私たち訪問診療医は、これから起こる症状や経過をしっかりと説明して、本人や家族に納得してもらうようにしています。より良い最期とは、本人や家族も穏やかな気持ちで迎えることだと思います。

## 恐れずに話し合っ

「孫の成長を見守りたいからできるだけ長生きしたい」「人のお世話を受けたくない」など、人にはおのおのの想いがあります。自宅で過ごしたい人もいれば、施設を望む人もいます。何を希望するかは人それぞれで、正解も不正解もありません。だからこそ、恐れずに自分の想いを周囲の人に伝えてください。

最期のときをどこで過ごしたいか、食べられなくなったときに胃ろうや点滴などの延命治療を受けたいかなどを、家族で話し合っておくことは大切です。

## 医療のこと



訪問診療医

### 平山 将司さん

いしが在宅ケアクリニックで訪問診療医として在宅医療に従事。6年前に大安町に「どんぐり診療所」を開院。「ケアマネジャーや訪問診療医など、相談できる人はたくさんいます。みんなで相談して、より良い選択をしていけたら」

# あなたの想いを伝えてみませんか？

人生会議の第一歩として、終活ノートを書いてみませんか。自分の気持ちを話せなくなったときに、あなたの心の声を届ける大切な役割を担ってくれます。

## 終活ノート

市で配布している終活ノートには、必要な項目をあらかじめ用意してあります。書きやすい項目から書いてみましょう。



- わたしのこと
- 介護・医療について
- 葬儀・お墓について
- 大切な人へのメッセージ

## 実際に書いてみました 中村 和子さん



市が行っている出前講座を受講した中村さんに話を聞きました。「大きな手術をしたことをきっかけに、普段から、もしものことを考えるようになりました。今の気持ちを終活ノートに書いておこうと思いました」

### 書く

まずは、ざっくりと書いてみましょう。書いたあと、何度でも書き直して構いません。

いったん、今の自分の気持ちを書いて、定期健診のタイミングで、終活ノートに自分の想いを追加していきたいです



### 伝える

書いたことを周囲の人に伝えましょう。終活ノートをきっかけに、周囲と話し合しましょう。

書き終えた終活ノートをテレビの前に置いて、家族がいつでも見られるようにしています

それはいいですね



### 確かめる

自分の大切な想いを確かめましょう。毎年、自分の想いを見つめ直し、その時に感じたことを記録しましょう。

最後のページには、大切な家族の集合写真を貼りたいです



## 終活ノートはどこでもらえるの？

いなべ市役所長寿福祉課、市内各図書館で無料配布しています。  
**問** 長寿福祉課  
**T** 86-7819



## 何を書けばいいかわからない

自治会の集会や施設に職員が出向き、終活ノートの書き方のヒントを伝える出前講座を実施しています。



▲青空フラワー会での出前講座

**問 申込先** 長寿福祉課 **T** 86-7819  
 ※所要時間などは要相談

## 一人で考えるのは不安…

だいあん保健室で、一緒にお茶でも飲みながら「これから」を考えてみませんか？

**「これからカフェ」**  
**住** 大安町大井田 1305 (大安駅喫茶室)  
**日** 水・木・金曜日 15:00～19:00  
**問** いなべ暮らしの保健室  
**T** 090-1789-0904

## 図書館で借りられる本は？

「おひとりさまの終活まるわかり読本」この1冊で安心！身の回りの整理から葬儀・相続の準備まで



税理士法人レガシィ監修  
 PHP 研究所  
 ひとり暮らしの人の最晩年と死後に何が起こるのか。想定されるトラブルと事前の準備を解説。

## 元気なうちに始める「老いじたく」

人の手を借りないと日常生活が難しくなったときを想像してみてください。いったん、「家族がどう思うだろうか」という考えは置いておいて、自分の希望を確かめてみてください。「家族からの介護を受けたくないけど、医療や介護サービスの手を借りて自分の家で過ごしたい」などの想いが出てくるかもしれません。自分の想いを示すツールとして「終活ノート」があります。自分の「どう生きるか」の再認識をする「老いじたく」。自分にはまだ早いと考えずに、元気なうちから、周りの大切な人たちに「想い」を伝える準備をしていきましょう。



長寿福祉課  
 看護師 守山 浩子



11月30日は、「いい看取り・看取られ」の語呂から、「人生会議の日」とされています。少しずつ自分の想いを確かめて、周囲の人に伝えてみませんか。