



社会医療法人社団 順江会
介護老人保健施設
かがやきライフ江東
電話 03(3640)2111 FAX 03(3640)8050
E-mail: kagayaki@junkoukai.com

認知症高齢者グループホーム
サンライズホーム
電話 03(3640)2112 FAX 03(3640)8070
E-mail: sunrise@junkoukai.com

〒135-0051 江東区枝川3丁目8番18号

Vol. 15 平成28年06月08日発行

人生の終末期をどう過ごすか

～安心してより良く生きるために大事なこと～

当施設では昨年度から終末期ケアについて取り組みが検討されており、現在さまざまな書籍を読んだり、講習会に参加する機会も増えてきました。施設での看取りの開始はもう少し先になりますが、少しでも身近に感じ、新たな発見となるような情報が得られるように様々な視点からご紹介したいと思います。

《在宅で迎える人生の最終章》

人生の終末を迎える際に人は過ごす場所及び医療を自由に選択できるべきです。本人の意思と権利を最大限に尊重し、本人の尊厳を保つとともに安らかな死を迎えるために医療・看護・介護・リハビリテーションなどの分野が協力して行う。これらの一連の過程を「看取り」といいます。

在宅での終末期の考え方

医師の判断に基づき、心身機能の障害や衰弱が著明で明らかに回復不可能な状態であり、かつ近い将来確実に死に至る事が差し迫っている状態が終末期と考えられる。掛かりつけの医師が状態や経過を観察し、一般に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがないと判断した者を終末期とする。そして、本人の尊厳、家族への精神的支援に十分配慮し、保険・医療・介護・福祉の各関係専門職がコミュニケーションを取りながら患者の身体的、精神的苦痛の緩和や日常生活の援助、家族へのケアが行われ生活の維持・向上が目的とされる。

在宅での看取りの視点

- ① 看取りとは、長年過ごした自宅で主に家族が主介護者となり、親しい人達に見守られ、自然に死を迎えられるための支援である、しかし、終末期の過程においては、「死をどのように受け止めるか」という個々（本人・家族）の価値観が存在し、看取る立場にある家族の思いが変化することも考えられる。このことを踏まえ、在宅における医療体制の理解として、緊急時は訪問看護師の報告などに応じて医師が指示を行い、医師が不在の場合は代理医師を立て指示を行うことも家族に理解してもらう必要がある。（原則 24 時間体制）
- ② 心肺蘇生を含む延命的な処置などは対象外となる。
- ③ 急変や一刻を争う状況には対応できない。
- ④ 看取りに対する本人・家族の同意を得る。（①～③を踏まえた上での同意を得ておく。経過中に希望の変化変動の有無を確認）

本人・家族・関係職種がそれぞれ想定している具体的な治療やケアに差異が無いかどうかを確認することも重要であり、在宅看取りの実施にあたり住み慣れた家・慣れ親しんだ部屋が本人にとって最高の療養環境といえます。しかし、在宅における介護者は家族であり、本人の精神的安定・不安軽減に繋がることと介護者の負担を天秤に掛けなければならないのは必然です。今後増えるであろう在宅看取りをあなただったらどう捉えますか？

在宅医療の現状

高齢化が急速に進むに伴い通院が困難な方が増えたため、在宅医療の病院、診療所、薬局、訪問介護ステーション、福祉関係が各々の役割や機能を分担しネットワーク化することが求められています。国においては平成18年度から訪問看護ステーションなどと連携して24時間往診・訪問看護が可能な体制を備えた在宅看護支援診療所が制度化され、在宅医療の提供では医師の指示により医療的処置などを行なっています。

在宅医療は訪問診療と往診の2つに分けられます。

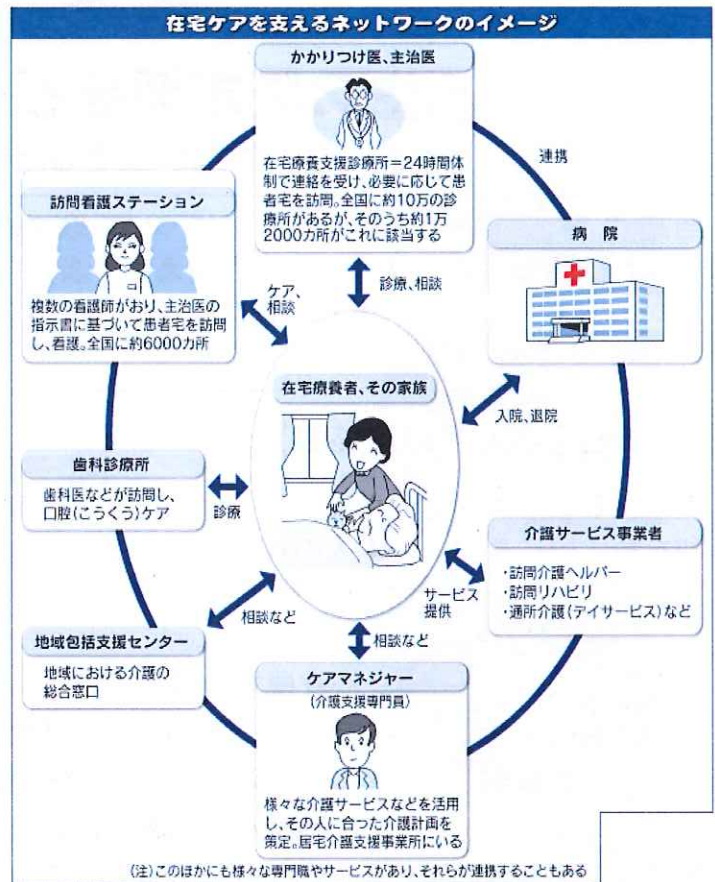
訪問診療とは

- ・ 定期的、計画的に行われる在宅医療
- ・ 月に2回から4回程度、計画的に医師が訪問
- ・ 診察や検査、投薬、療養上の指導

往診とは

- ・ 患者の急な病状変化の際に家族からの要請に応じて臨時的に行われる不定期な在宅医療
- ・ 治療が一段落して長期の療養が必要な方、また悪性腫瘍の終末期などで治療が望めない方などが対象

「基本的には自力で医療機関に通院可能な方、検査や治療、手術などの積極的な治療を希望される方は対象外とされています」



在宅医療のメリット

- ・ 住み慣れた環境で治療を受けられる
- ・ 足腰の弱った高齢者が通院せず自分に合った治療を受けられる
- ・ 慣れ親しんだ自宅で最期を迎えることができる
- ・ 病院に出かける手間や時間、入院費用など医療費の節約ができる

デメリット

- ・ 緊急時の対応が困難
- ・ 決まった往診医に電話で依頼をしなければならない
- ・ 電話をしても往診医がすぐに来てくれるというわけではない
- ・ 食事、風呂、排泄のお世話、睡眠時など24時間看なければならず家族の負担が増える

在宅医療を支えるものの一つに訪問看護があり、患者の状況により介護保険適用の場合と医療保険適用場合があります。これから先のことを考えるとお金の問題は非常に重要であり、各病院には地域連携室や医療費の相談に応じるメディカルソーシャルワーカーがいるので自分の希望を医療機関に相談するとよいでしょう。

引用：一般社団法人 在宅医療支援協会

在宅医療の長所と短所 サイトマップ

映画やドラマから考える終活

「終活」という言葉を皆さんは知っていますか？終活とは「人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備を行なう事」です。自身の死後に残された家族に迷惑が掛からないよう、自分のお葬式やお墓について考えておいたり、身辺整理をしておくことで安心して余生を過ごすことが出来ます。終活を調べるにあたり、一番抵抗なく得られる情報として今回映画やドラマの視点から終活を考えてみようと思います。2011年「エンディングノート」というドキュメンタリー映画が上映されました。この映画はある男性がガン告知を受け、人生最後の一大プロジェクトとしてエンディングノートを綴っていく。それを娘がカメラに撮り続けた家族の記録のストーリー。最近ではエンディングノートという言葉がたまに耳にするようになりましたが、実際にエンディングノートを知っているという人は65%・今後書いてみたいという人は47%・実際に活用している人は6%（2013年ライフメディア リサーチバンク調べ）となっており、まだまだ実際に書き始めることには抵抗がある人が多いようです。

もう一つは2003年に大ヒットした洋画「死ぬまでにしたい10のこと」が2014年冬のドラマ放送で取り上げられ話題になりました。ドラマの中で主人公は昔見た映画を真似て、やりたいことを10個ノートに書きだし、1つずつ実現させていくというストーリー。このドラマをきっかけに若い世代の人々の中でも話題になり、震災や災害がいつ起こるかわからない今、自分の生活を見直すきっかけや、目標達成のプロセスを明確にするきっかけになっているのかもしれませんが、さて、元となった映画の日本語のタイトルは「死ぬまでにしたい10のこと」となっていますが英語の原題は「My Life Without Me.」＝「私がいなく私の人生」日本語のように「死ぬまでに～」と言われると残り時間の中で・・・という感じに聞こえてしましますが、英語のタイトルのように「死んでも続いていく私の人生」を描いた作品であると言われていています。「死ぬまでに何をするか・どう終わらせるか」ではなく「自分がいなくなった後の人生のために何を残すか」を考えるためにチェックリストを作ったり、エンディングノートを活用するのも良いのではないのでしょうか。

参考資料：「くらしづくり終活」「エンディングノート」オフィシャルサイト「As I Am」田中玲の使えるキャリア学ブログ「考える葬儀屋さんのブログ」「あんしん相談遺言サポートセンター」



<エンディングノート記載例>

【プロフィール】

- ・住所、氏名、連絡先
- ・生まれた時の場所、状況、

【自分史】

- ・子供のころのエピソード、なりたかった職業
- ・特技、趣味、熱中していること
- ・お世話になった人、影響を受けた人
- ・嬉しかった出来事
- ・辛かった出来事
- ・人生のターニングポイント(転機・事件・岐路)
- ・年表
- ・育った家族との思い出
- ・夫婦、子供たちのとの思い出
- ・仲間のつながり、友人・知人の連絡先

【財産について】

- ・財産管理してほしい人
- ・財産の記録
- ・遺言書について(保管場所等)
- ・遺産分割についての希望
- ・親族関係図、連絡先
- ・形見分けリスト

【自分の紹介】

- ・好きなもの(食べ物・色・季節・映画・花・本・場所・人物等)
- ・信念、モットー、性格、長所、短所

【今の自分の思い】

- ・気がかりなこと、心配していること
- ・大切な人へのメッセージ

【医療・介護】

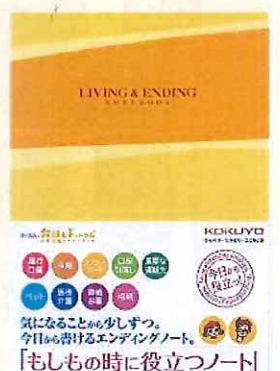
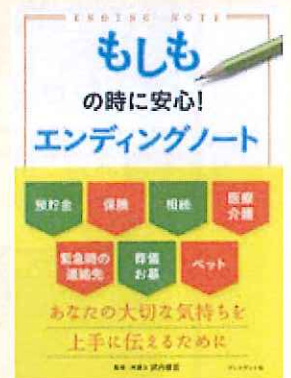
- ・加入健康保険
- ・血液型、アレルギー、服用している薬
- ・持病、病歴
- ・医療の希望(告知・延命措置・臨終を迎える場所・献体)
- ・介護の希望(場所・費用・誰に介護してほしいか・相談先リスト)
- ・もしもの時に連絡してほしい人のリスト

【葬儀・墓について】

- ・葬儀の希望(場所・費用・規模・宗派・喪主・世話役となる人)
- ・葬儀の際の自身についての希望(遺影・戒名・装束・副葬品・会葬礼品について)
- ・お墓、納骨についての希望
- ・供養、法要についての希望

【メッセージ】

- ・家族へのメッセージ
- ・大切な人へのメッセージ



～ご近所さんの助け合いは震度5から～

介護士 山村 沙都子

東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）から5年ほどが経ち現在も復興に向けて動いている中、熊本県で発生した2度の地震。「平成28年（2016年）熊本地震」と命名されたこの地震は、4月14日夜（前震）と16日未明（本震）に熊本県益城町や西原村で最大震度7を観測しました。余震が続き震度4以上を20回ほど（大分県も含めて）観測しています。熊本地震による人的被害は5月1日現在、直接の死者（倒壊した住宅の下敷き、土砂崩れに巻き込まれるなど）49人・震災関連死の疑い（避難生活によるストレスや病気など）17人・行方不明者1人、避難者数は約2万2000人となっています。

この震災で亡くなられた方々に心よりご冥福をお祈り申し上げます。また被災された方々にお見舞い申し上げます。

今回の震災で防災対策として身を守るために準備しておく必要がある事について改めて考えさせられました。もし災害が起こっても自宅に被害が無ければ在宅避難をする事の可能性があるので、家の中にある家具などの転倒・転落防止や備蓄品（非常持ち出し品）、避難場所や連絡方法（災害用伝言ダイヤル171など）を事前に準備や確認をする事が重要です。これを機会に防災対策をしている方は今一度確認をしましょう。防災対策がまだの方はこれから準備をしましょう。詳しくは各地域のホームページや市・区役所などに配布されている防災マップを確認して下さい。また家族で話し合い、いつ何が起こるか分からない震災・災害に十分に備えておきましょう。

<震度と揺れ等の状況(概要)>

4



【震度4】

- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い器物が、倒れることがある。

6弱



【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



耐震性が低い



耐震性が高い

5弱



【震度5弱】

- 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

6強



【震度6強】

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山崩れの崩壊が発生することがある。



耐震性が低い



耐震性が高い

5強



【震度5強】

- 物につかまらないうまく歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。

7



【震度7】

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

耐震性が高い

耐震性が高い

《地域コミュニティに参加することがあなたも家族も守ることに》

広域の災害が発生すると道路は通行止め、交通インフラは麻痺しあなたも家族の待つ自宅に帰れなくなるかもしれません。そんな時に自宅周辺に家族が頼りにできる人はいるでしょうか。また、避難所に地域住民が集まった時にあなたの姿が見えなければ、すぐに安否確認を行ってくれる人は何人いるでしょうか。

自分や家族が困難な状況に陥った時に頼りになるのは遠くの親類より近所の知人・友人です。日頃からコミュニケーションをとって、住民同士で協力して地域や人命を守ることがあなたと家族の被災リスクを軽減させてくれます。

そこで必要になるのが地域のコミュニティへの積極的な参加です。地域で行われる避難訓練や防災のイベント、あるいは楽しい地区の集いに参加することはいざという時のシュミレーションであるとともに、地域住民同士のコミュニケーションとして大変重要です。まずはあなたがどんなに強い大人でも、自宅の屋根が崩壊したらあなたが助けられる側になります。近所の方とのコミュニケーションがあなたを助けます。

災害時「要配慮者」を助けることが地域の被害軽減の第一歩

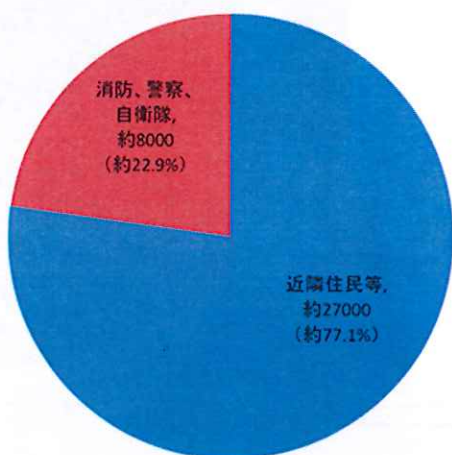
自然災害において、残念なことに被害を真っ先に受けてしまうのは高齢者・障害者・乳幼児・妊婦など、自ら単独で避難をすることが困難な「要配慮者」「避難行動要支援者」になります。避難行動の遅れはもちろん、人によっては災害情報を入手することも困難なため、第三者による避難誘導・移動手手段の確保などが必要な場合もあります。

これらの人は地域ぐるみで守っていかねばなりません。

また、災害対策基本法によって、全ての市町村において「避難行動要支援者名簿」の作成が義務づけられるようになりました。その名簿に基づいて、地域の民生委員や自主防災組織の人々、消防団などとともに地域住民が協力し、事前に避難方法などを決めておきましょう。

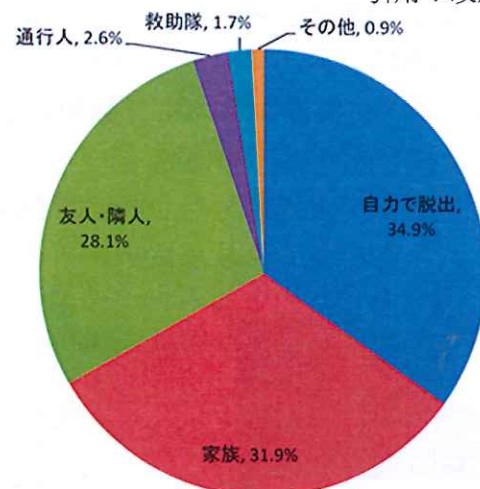
「まずは弱い立場の人達を優先的に守ること」それは「共助」においてはとても大切なことなのです。

引用：政府広報HP



阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数

出典：「大規模地震災害による人的被害の予測」自然科学第16巻第1号



阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等

出典：(社)日本火災学会(平成8年)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

「政府応援情報」

現在、「熊本地震被災者の皆様へ 政府応援情報」というお知らせが内閣官房（内閣広報室）よりインターネットにて掲載されているのをご存知でしょうか？被災する前のいつもの生活を取り戻すために役立つ情報が分りやすくまとめて書かれています。

熊本にいる親戚・ご友人でご存知ない方がいましたら是非お伝えください。

また、現在東京に住んでいる方でもいざ震災にあった時に手続きした方が良い事や知っているると便利な事など役立つ情報がたくさん載っています。これを機に少し調べて家族で話し合っておくと良いでしょう。

掲載内容(抜粋)

http://www.kantei.go.jp/jp/headline/saigai/kumamoto_hisai.html

1、悪質商法・詐欺等の注意点

2、手続きに関すること

- *罹災証明証の発行や行政手続き等に関する窓口
- *土地・建物の権利証の紛失や法的支援に関する相談窓口
- *各料金の減免について（電気・ガス・電話・インターネット・NHK）

3、教育・子育て・就職活動のこと

- *就学支援金の申請について
- *就職活動中の学生・生徒向け情報

4、医療・健康のこと

- *熱中症・ノロウイルスなどの感染症・食中毒・アレルギーなどに関する情報
- *エコノミー症候群予防の運動方法の紹介

5、お金のこと

- *被災者生活再建支援金の支給について
- *地震保険・自動車保険・傷害保険等の損害保険に関する手続猶予や相談窓口
- *その他の保険・金銭関係の手続についての情報

6、事業主の方へ

- *中小企業向けの情報など

7、その他の情報

- *運転免許のような許認可等の有効期間などの情報
- *避難所を運営される方への情報
- *コミュニティラジオの案内や公衆無線 LAN について
- *外国人の方や聴覚障害者の方のサポートアプリのご案内



認知症高齢者施設 サンライズホーム便り⑮

～虹さん家のとある一日の出来事～

サンライズホーム虹 藤原義大

まだまだ肌寒さの残る2月下旬。「今日のお昼は外にご飯を食べに行きましょう！」出掛けると聞くと「もっと早く言ってくれば良かったのに～」と朝食も早々に切り上げ、慌てて部屋に戻る入居者様。暫くすると何時にもましてお洒落な洋服に着替え、ぱっちりメイクも済ませています（こんな時、改めて女性は幾つになってもお洒落を忘れないのだと感じる場面です）。さて、今日の外出目的は門前仲町にある「門前茶屋」に昔、食べ親しんだであろう深川名物の「深川めし」を食べに行くこと！

目的地までは都営バスと地下鉄を利用して行きます。バスの停留所までは、思い思いに話をしたり、外の景色を楽しみながら、賑やかに歩いて向かいました。停留所に着き、バスに乗車します。すると、さっきまで賑やかだった入居者様は、車内では打って変って周りの乗客の皆様にご気を遣って小声で話す一面もみられ、普段とは違う入居者様の一面も見る事ができました。電車に乗る際はご自身で切符を自動改札に通し、プラットホームまでは車椅子専用のリフトに乗せてもらう体験もしました。また、駅員の方々のご好意で、門前仲町駅まで同行もしてくれました。



このように外出は、今まで当たり前に行っていたことを行ったり、地域の方々と関わることも楽しみの1つとなっています。初めてのことで皆様少し緊張されたご様子・・・でも、おかげさまで無事目的地、門前茶屋に到着。早速、今日の目的だった「深川めし」を注文します。食事が届くや、「この辺は昔、良くアサリが採れたんだよね」と昔話に花が咲き、懐かしみながら食事を楽しむ姿がありました。食事が終わり、ホッと一息。満腹感に加えて、今日はずいぶん違う緊張感もあった為か、入居者様の疲れも見えます。予定では、周辺の散策も考えていましたが、程々にホームへ戻ることにしました。ホームに到着する頃には、皆様くたくたの様子…少し頑張り過ぎたかな？と反省も…しかし、皆様、一休みすると「今日は楽しかったね」と今日を振り返っている姿がみえました。そんな場面をみると「また皆さんに楽しんでもらうために頑張りよう！」と思う職員一同でありました。

簡単便利な時短クッキング

《さっぱり素麺》

材料(1人分)

素麺 100g(2束) ツナ缶 1/2缶 梅干し 15g

麵つゆ 40ml かつお節 1/2袋

トッピング

大葉 3枚 トマト 50g きゅうり 40g 白すりごま 小さじ1杯
ごま油 適量

☆素麺は茹で時間も短く、夏バテで食欲がない時でも、梅干しの酸味とごま油の風味で食欲アップ。ただの素麺だけでは不足しがちな、たんぱく質、カリウムなどの栄養素も補給できるのでオススメです！

管理栄養士 早野 啓子

カロリー	約533kcal	たんぱく質	約19g
カリウム	約374mg	塩分	約3.6g

作り方

- ①素麺を袋の表示通りに茹でる。(だいたい1~2分)
- ②梅干しは種を取り除いて叩き、ボウルに入れてかつお節、ツナ、麵つゆと混ぜ合わせる。
- ③野菜は洗って、トマトはくし切り、きゅうり・大葉は千切りにしておく。
- ④茹でた素麺を②に加える。
- ⑤④を器に盛り、③の野菜を盛り付けた上から、白すりごまをかけ、最後にごま油を垂らして完成。



かがやきライフ江東ではボランティアを募集しています。

募集担当窓口 磯崎 啓 (TEL) 03-3640-2111

「介護ミニ通信 つながり」事務局
社会医療法人社団 順江会
介護老人保健施設
かがやきライフ江東

二〇一六年六月八日



施設案内

- JR (京葉線) 潮見駅下車徒歩十分
- 都営バス 枝川二丁目下車徒歩五分

当施設は、江東区枝川に平成十七年に開設しました。利用者の方は、お祭り・もちつき大会などへのお誘いを受け、東雲運河沿いの菜園から新鮮な花や野菜を頂戴するなどして施設にいながら変化のある生活を送ることができております。施設には医療、介護関連の専門職が多く勤務しておりますので日頃お世話になっている地域の皆様へ何らかの形で還元できればと考えております。広報誌「つながり」は数年ごとに改定される介護保険制度、高齢者介護等の情報をお届けしていきます。