

～ 安らかで 健康な旅立ちへ向けて ～

わくわくプラチナライフ・・・その10

人生 90 年時代とはいっても、いつか必ずお別れの旅立ちの日を迎えるのは確かな事実です。人生いろいろなことがあつて、結構苦しいことや大変なこともあつて、連れ合いに恵まれたり、子供を残すことが出来たり、一人で歩んできたり、いろいろな人に出会つて感謝したり、ちょっと恨んだり、うれしかったり、悔しかったり、そんな人生を締めくくり、旅立ちに備えていくことが、高齢期の一つの仕事……なのかもしれません。

私のしてきた仕事は後輩の世代がしっかり受け継いでくれている。私たちの育てた子供たちは、自分たちの道をしっかりと歩んでいる。伝えたいことはしっかりと伝えた。と思えたら安心なような気がします……。

『見孫のために美田を買わず』（西郷隆盛の詩）ということわざもあります。子供たちの人生は子供たちの責任。で割り切れればよいですが……。古くからの農家の家を守り継ぐ、土地を守り継ぐ

という思想もまたすばらしいですね。私も農家の嫁（といつても自分の家の畑がどこにあるのかも知らないダメな嫁です）。日本の農業を守り、食の安全を守っている方々は応援したいですね。

さて、人生も終わりの時がいつか訪れたら、理想的には住み慣れた自宅で、愛する家族に見守られて、痛みや苦しみをなく、安らかに、感謝の言葉などをつぶやきながら眠るように逝きたい、じゃないですか。ところが現在の日本では臨終の時は 85%以上が病院で迎えることになっています。機械や管に囲まれて、家族も恐る恐る、肩身も狭く、旅立ちも引き伸ばされていく……なんてこともあつて、終末医療（回復の見込みがなく、死期が近づいている時の医療措置）

については、自分たちなりに家族で話し合つてどこまで、どのようにして欲しいのか、しないで欲しいのか。よく考えて、書面で意思表示しておくことも大切だと思います。考えが変わつたら書き直せばいいのです。

介護保険には、癌などの病気で終末期にある方を病院ではなく自宅で、家族の日々の暮らしを損なわずに、支えられる仕組みが取り入れられました。介護保険で、トイレ

の世話や入浴、体を動かすなどのケアをホームヘルパーや訪問介護、訪問リハビリのスタッフが支えます。日中看護師さんのいる施設や訪問看護事務所にデイサービスや日帰りのショートステイをして、夜は家族と過ごすこともできます。訪問看護婦さんは頼りになります。痛み止めの処置や必要な点滴も、主治医と連携をとって支えてもらえ

ます。地域に、安心して健康に（自然であたりまえの）旅立ちを支援できる体制を育てていきたいものです。

同時に、私たちただ死を忌み恐れるのではなく、『びんびんころり』の理想に向けて、健康と気力。そして、安心して旅立てる形をみんなで考えていく雰囲気。『終わリ良ければ総て良し』ですね。

皆様にお読みいただいた『わくわくプラチナライフ』は 10 回をもちまして、第 1 シリーズを閉じさせていただきます。ご意見を頂いた皆様方がとうございします。また、ぜひ皆様にお目にかかれるよう勉強していきます。セカンドシリーズも、ぜひお読み下さい。

『涼風苑』では、利用者の人生を輝かせていただけの傾聴ボランティア（話し相手や喫茶コーナーのお手伝い）を求めています。守秘義務（利用者の個人情報等を外へ漏らさないこと）・ボランティアの守備範囲を守つていただく（個人的に買物を請負つたり、家族と連絡を取つたりしない）ことなどが原則です。報酬はありませんが得るものは多いと思います。

月・水・金の 10 時から 15 時の間、月 2 ～ 3 回出来る方を歓迎します。お問い合わせは涼風苑 リハ室 浅野・大森まで。☎ 0297(63)0008

平日 9 時～9 時半の間にお願ひいたします。

