

私の看取り観

看護職員 長田 裕子

看取りについて原稿を依頼されたとき、ふと「自分だったらどんな看取られ方をしたいのか」と考えた。

やはり家族に見守られながら、安らかな心地よい空間で最期を遂げたいと願ったが、その前に今の自分はいろいろな経験や体験ができるであろうか？

例えば娘が結婚するまで見届けてあげることが叶うのか？

そして孫に会える体験はできるのか？ その時に旦那さんは元気だろうか？ と考え始めるとさまざまな欲求が生じてきた。そして何より自分は元気でいられるのか？ その欲求を満たすことができるのだろうか？

といった具合でなんだか不安にかられた。

り考える機会もなかったので、看取りという難題について改めて考えてみることにした。

現在、日本人の平均寿命は男性八一・四七歳で女性は八七・五七歳である。それを考慮すると自分は既に折り返し地点に置かれていることに対して、もう折り返し地点なのか？ まだ折り返し地点なのか？ 捉え方は人それぞれである。

当施設は二〇二〇年四月より介護医療院に転換し、三年目を迎えようとしている。

以前は病院として運営していたために、医療としての役割を担うことが多かった。

しかし、介護医療院は長期療養・生活施設としての性質を持ち、いわゆる終の棲家としての機能を維持していくことが必要とされている。

当施設の利用者様は認知症を疾患とする方が多くを占めている。業務内容は看護を必要とす

る医療重視の場面は比較的少なく、どちらかと言うと、食事・排泄・保清など生活の場としての維持、支援を主としている。

しかし入所されている方々はほぼ高齢者であり、認知症のみならず様々な持病を抱えている。脳血管疾患・心疾患・内分泌系疾患・消化器系疾患などの疾病が潜んでおり、急変の可能性が高いことが懸念される。

慢性期の疾患を抱える利用者様に穏やかに生活していただくために、職員の利用者様へ対する声掛けは大切なコミュニケーションの方法である。それこそが過ぎていく一日を心地よく過ごしていただくための最高のおもてなしであると思う。

自分も看取り期に突入したら心地よい空間にいたいと願う。心地よい空間とはなんだろうとふつと頭をよぎった。いろいろなことを考えたが、それは笑顔になれる瞬間であると感じた。

目と目を合わせ、手とり相手の言おうとしていることを汲み取ろうとする姿勢こそが相手に心地よさを与え、自分の存在意義や価値、自己肯定感を高めることができるケアにつながるのではないかと思う。

笑顔やリラクセスできる空間は副交感神経を刺激し、胃腸機能が活発化して消化活動が行われる。血管が拡張して血流が促され、脳や心も落ち着くなどの状態になる。

また「笑い」は副交感神経のみならずナチュラルキラー細胞も活発化し、細胞性免疫力を高めることができる。

看取りだからと堅苦しくならず、普段のコミュニケーションから利用者様に「笑顔」あふれ



る心地よい生活をしていただくことこそが、その人らしくいられることだと思った。

私は冒頭で自分の看取り観について不安と述べたが、いま、ここまで書いてきて、悲観的な気持ちから楽観的な気持ちになっ

誰もがいつかは訪れる看取りの時期ではあるが、普段より笑顔でいられる時間が多ければ多いほどきつと死を恐れることはないだろう。

むしろ死を意識しないで済むほど心地よい空間であると思えば、もっと元気でいたい、楽しんでいたいなどの前向きな欲求が出てくるのかもしれない。

私たちは利用者様の願いや思いと真摯に向き合い受け止め、その願いに向かって共に進むことで利用者様が笑顔になっ

またスタッフもその笑顔に前向きな気持ちとなりそれを叶え

るために努めることができる。利用者様とスタッフが共に笑顔でいられるサイクルこそが無限の可能性を引き出す。

その可能性に向かって今後も利用者様とスタッフと共に歩んでいきたい。



利用者さんが 教えられるもの

CACチーム 原田さゆり

高齢期はさまざまな喪失を経

験するストレスフルな時期だと
言われるが、一方で高齢者は心

理的に安定しているとも言われる。それはストレスに適應できるようになものの方ができるところが要因にあるという。

それぞれの持っている障害などを考慮すれば、すべての方がそうだと考えられない。

認知症の障害特性を持った方にとつては、周囲の環境に適應することは私たちの想像以上に

難しいことであるだろう。それでも高齢者の適應する能力やその人生経験からは学ぶものが多くある。

例えば、普段は仲間に入っていけない人が、その日はタオルをたたむ活動に入ってきてくれたとき「ありがとうございま

す」と伝えると、いつもより笑顔を見せてくれた。小さなことだが、仲間に入っていこうとする行動はその人にとって大きな

ものだと感じた。

施設の利用者さんの行動も、その方なりの適應への試みだと

考えることができるのではない。そうした視点で見れば、こちらがその行動を良い悪いで判断することは少なくとも、サポートの具体的なアイデアが浮かぶかもしれない。利用者さんのより良い生活の一助になるようなツールを考えていくのも私たちの役目だと思っ

ている。けれどもそれは簡単なことではない。わたしにできることは

所詮限られているし、その中でどのように関わりの機会をつ

くっていくか。日々試行錯誤の連続である。

そんな未熟な自分だが、利用者さんから多くの力をいただいている。「ありがとう」の一言に救われる思いの時もあるし、利用者さんが現在を生きる懸命な姿は大切なことをこちらに語りかけてくれる。

人生の先輩である利用者さんの皆様へ感謝の気持ちをたくさんお伝えできればと思う。

コロナ禍での日常



いつも仲良し♡



おいしそう・・・



オンライン面会で「元気だよ！」



何を書いているのかな？

今年の夏は、コロナの影響で職員不足となり、私たちも介護のお手伝いをさせて頂きました。食事の介助、トイレ誘導、おむつ交換、入浴介助などやることは山積みです。どの職員もその時々一杯で利用者さんと向き合い、どんなに忙しくてもその方に合った声掛けをしています。当たり前のごとのようですが、これを毎日続けるのは大変な仕事です。利用者さんたちの笑顔はこうした日々の積み重

ねによって支えられているのだと改めて感じました。

ひと落ち着きして徐々にサンデッキを訪れると、慌ただしい療養棟のすぐ隣でプランターの野菜が育っていました。つやつやして果肉の厚いピーマンは、見るだけで元気が出えます。

「これゼーンが、百円でいい？」と声が聞こえてきました。やはり利用者さんの方が何枚も上手です。

CACチーム

御殿場
あれこれ
④

♪ 別荘の二の岡、東山

明治二四（一八九二）年のある日、横浜の外国人居留地に住んでいるイギリス人のアイザック・バンディングという人が、箱根の山中で高山植物の採集中に道に迷ったそうです。

バンディングは各地の珍しい植物を扱う商人で、のちに沖永良部島（鹿児島県 奄美群島）で発見した野生のユリの美しさに感動し、島の人々に栽培を勧めたのがエラブユリ（一般にはテッポウユリ）、輸出されてイースターリリーとなりました。山中で困っているイギリス人を、たまたま通りかかった御殿場村二の岡の農夫が助け、道案内をします。

バンディングは立ち寄った二岡（にのおか）神社と周辺の土地が気に入り、神社の土地を借り受けてここに別荘を建てました。

やがて彼の友人、知人が誘われて続き、一帯は「垂米利加村」（のちに万国村）と呼ばれる欧米人の別荘地帯になりました。

その後、大正時代に神社境内から少し離れた旧皇室ご料地に移転、教会、テニスコート、プール、クラブハウスが整備されていきます。大正六年の外国人の別荘は三一軒に達しました。

外国人がハム・ソーセージの製法を伝えたので、今も二の岡地区の名産になっています。

外国人に限りません。実業家として「二代の女傑」と謳われた広岡浅子（一八四九・嘉永二～一九一九・大正八）は別荘に若い女性を集めて合宿勉強会を開きました。ここには若き日の

市川房枝や村岡花子らが参加しています。浅子は女子教育に熱心で、日本女子大学の創立に深く関わっています。

NHK二〇一五年下期の連続テレビ小説は「あさが来た」で、広岡浅子をモデルにした作品（役名は白岡あさ 演・波瑠）でした。平均視聴率の二三・五％は史上最高だとか（以後も超えるものは出ていない）。

前年二〇一四年上期の「花子とアン」は御殿場の勉強会に参加していた村岡花子（『赤毛のアン』の訳者）が主人公で（演・吉高由里子）、奇しくも二年続けて御殿場に縁のある女性が朝ドラのヒロインでした。

広岡浅子の別荘は駅の東、現在の新東名高速道路・御殿場ICに近い新橋（いはし）地区にありましたが、隣は最後の元老・西園寺公望の別荘でした。

現在でも昔の面影を残しているのは「秩父宮記念公園」です。

もとは日銀総裁や大蔵大臣を務めた井上準之助の別荘でした。母屋は江戸時代の「田舎家」を移築して改装したものです。

井上は蔵相として進めた緊縮政策が右翼の反感を買い、一九三二（昭和七）年に暗殺され

ました（血盟団事件）。

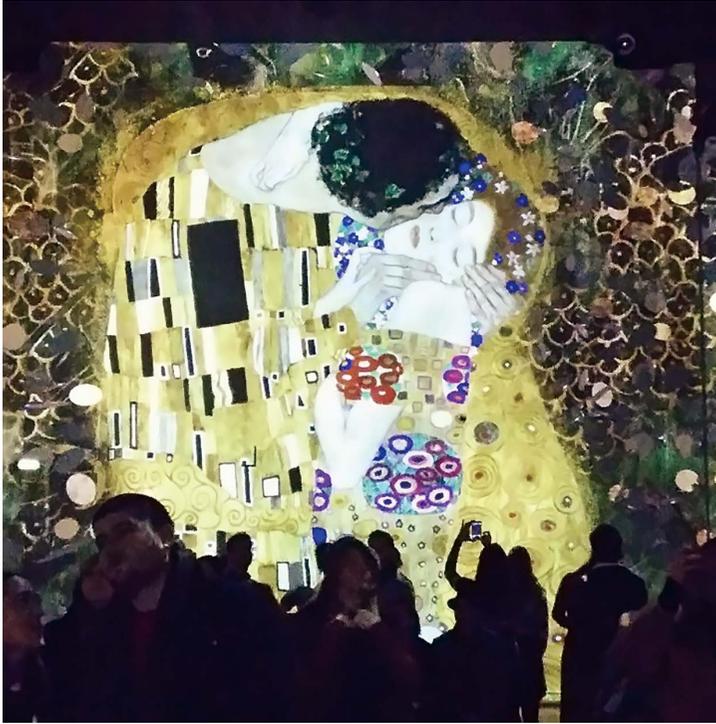
その後に宮内省が跡地を買い上げて秩父宮別邸としました。秩父宮は昭和天皇のすぐ下の弟宮、スポーツ愛好家で知られ、東京秩父宮ラグビー場はラグーマンの「聖地」と言われます。

宮の没後は妃殿下がお住まいでしたが、遺言により御殿場市に寄贈され、記念公園として公開されています。

戦時中に空襲警報におびえる体験をした世代としては、保存されている皇族の防空壕が興味深いものでした。



（内藤 真治）



「接吻」 グスタフ・クリムト（1862～1918）



CACチーム

安田 優子

コロナが蔓延する以前のこと。わたしはある動画をインターネットで見かけて釘付けになった。パリの建造所跡で行われていたクリムトのプロジェクトジョンマツピンだ。大きな建物一面に絵画が映し出され、音楽とともにその絵が動いていく。この動画を100回は見返したが、何度見ても涙が止まらなくなる。海外経験のない私だったが、行くことを決意した。娘はまだ小さかったため「ごめんね。お母さん、一人でパリへ行かせていただきます」と伝えていた。すると「お母さん、ごめんね。わたしも行かせていただきます」と彼女は笑った。このとき、小学生2年生だった娘も来年は中学生になる。どんな制服を着ているのか今から楽しみである。

編集後記

二〇一九年一二月に中国で発生した新型コロナウイルスによる感染症はまたたく間に世界中に広がり（パンデミック）、三年以上経った現在でも次々に現れる変異株のため収まる気配がありません。

当施設でも七月から八月にかけてクラスターが発生し、特別な体制を取らざるを得ませんでした。そのため原稿を依頼していた職員が執筆できなくなったり【施設紹介】の④も休載、残念ながら通常より2ページ減での発行です。幸い現在はほぼ平常に復しましたのでご安心を。

「経済を回す」もわからないわけではありませんが、新規感染者の全数把握見直し、陽性者の療養期間短縮、外国人観光客の受け入れ条件緩和と聞けば、この国のコロナ対策は大丈夫なのかと不安にもなります。ご健勝を祈ります。

（内藤 真治）