

ケア・カフェ奥州
会報

ムーン・ライト

ケア・カフェ奥州委員会
岩淵 睦子、小野寺 美緒
吉田 由美、渡邊 久子
福地 善教
文責 中目 祐幸

在宅医療を考える 第2弾 編集委員が考えた理想は！

コロナ禍で思い通りにならない日々が続きますが、皆様お元気ですか？秋の夜長に深まりゆく秋を感じながら第3号を編集しました。

今回は編集委員からの投稿を元に構成します。皆様も「自分にとって理想の在宅医療とは？」をこの機会に考えてみるのはいかがでしょうか？

在宅医療というと「地域包括ケアの図を思い描いてしまいます。勉強会や研修会で登場するお馴染みの図ですね。

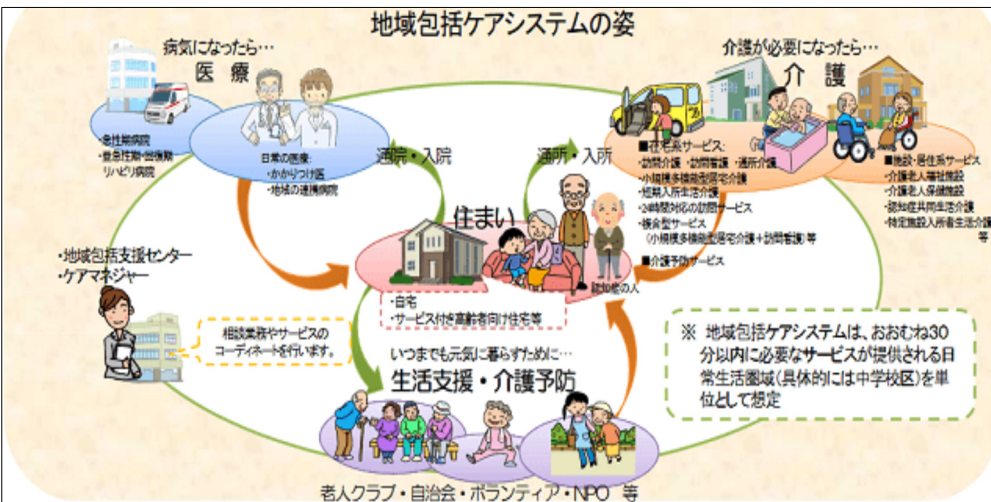
しかし、これは行政や地域といった大きな流れです。つまり大きな

物語としての世界の話しだと感じます。個人の生活はこのような大きな視点では語ることはできません。個人の小さな物語に寄り添った視点が必要と感じます。

その人の生き立ちや考え方にどこまで近づけるかが問われているのかもしれない。

ケア・カフェ奥州ではこの点を考えたいと思っています。答えを見つけるための議論ではありません。

考えて、対話することで何か新しい気づきに出会えるかもしれません。



投稿その1 自分の最期に思うこと。

人は我がまま……私も例に漏れずわがままである。今現在、私は自分の周りに好きなものを探し、見つけ、それで満たされようとしている。

心地いい環境、私の好きな人と集い語らい、趣味のゴルフや読書、音楽を楽しみ、美味しいものを作り食べ、お酒を嗜む。とにかく好きで楽しい時間を作る。好きなもので溢れる毎日である。

自由に動ける今はそれができる。恵まれた環境で仕事をすることもできた。

でも、これから歳を重ねて自由に動けなくなり、病気になり気まま、わがままが通らなくなる日が必ず来る…と想像できる。

そうなったときにどうなるか、どうするか。

「なんてわがままな人なんだろう」と一喝されてしまうかも。でも私は可能な限り、わがままな婆さんで生きていきたいと希望する。

それがそのままの私だから。そんな自分の未来に何を期待するか。介護や医療を受ける、誰かの手を借りなければならなくなった私をそのまま受け入れてくれる、そんなことが可能だろうか。

どんなに歳をとっても自分らしさを保てるような介護看護を受けることができるのか。

「らしさ」と「わがまま」を認めて向き合ってくれる環境に期待する。

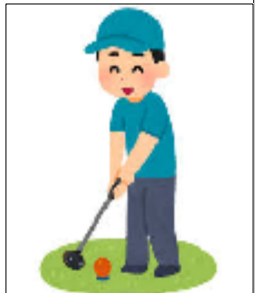
連載エッセイ Kさんとの対話 第3回

4月某日、Kさんに病院の薬を夕方届けると約束した。Kさんにゴルフの話を知ろうと質問も準備した。

約束の17時過ぎに訪問するとKさんは椅子に座って待っていてくれた。促されて、腰を掛けると、診察での主治医とのやり取りに納得が行かない様子で不満を口にした。「検査データを渡されて、何だかわからない内に薬が増えて、

しかも次の診察は4か月後……。 どうして、悪化しているのに次の受診が今回よりも先延ばしになるんだ。」その理由を訊かれて、「薬の効果が分かっているから、4か月先でも良いと判断したのでは？」と代弁した。「80才になると社会から相手にされなくなるのかな？」と寂しそうに呟いた。

恐らく主治医の対応で絶望したのだろう。



投稿2・・・私の理想

高齢化が進んでいる現代社会では、在宅医療のニーズが高まっています。高齢者を対象とした意識調査では、自宅で最期を迎えたいという方が半数を超えています。が50歳に間もなくなくなろうとしている自分には正直まだ、想像が付きません。世間一般には、住み慣れた家で温かい家族と共に時間を過ごしたい。本人はそう願うと思います。しかし、理想と現実は少し違うかもしれません。もしくは、かなり、かけ離れているかもしれません。現在の日本は核家族が一般的で、いざ、家に帰れたとしても共稼ぎで面倒をみてもらう事が出来ず、負担も増やしてしまう。そんな現状だったら我が子に面倒は掛けたくないと思うかも。そんな事を考えながら今後の自分と向き合ってみました。よく、自助・公助・共助と言われていますが、まずは、自助を今からでも進んで取り組みたいです。自分の事は自分で、まずは自助。出来なければ 地域の方々と共助。どうにもならなかったら最後に公助。人を国をあてにせず成り立つことが一番の理想。です。将来のそんな事を考えていると少し憂鬱かも。いやいや待て希望のある将来の為に今を頑張る！！！！。

投稿3・・・理想的な老後

私にとっての理想の老後は、身寄りのない独居老人になっても安心して最後を迎えられる老後です。正直なところ、老後になって遠くに暮らす親類を頼りたくはないのです。しかしながら、現代社会は様々な面で高度化し、老人が一人で暮らすにはあまりにも難しいように思います。そのため、老後の身体的、精神的、経済的、社会的な変化や問題などについて正しく学び、対処する術を身につけられる、大人の学校のような場所があれば良いなど感じます。

ここ数年、私や家族に起きた様々な変化の中で、今まで自分がいかに守られた環境の中で暮らしていたのか、そして、老後の生活とはとても不安定であるという事に気づかされました。問題行動が起き始め、誰かが手を差し伸べた時には、既に何らかの原因で老後生活が行き詰まり、生活困難者になっている可能性が高いのだと思うのです。

ですので、老後の生活を正しく知ることができ、安心して通える場所があれば、地域と交流し孤立せず、自分も周りも些細な変化に気が付き、ターニングポイントを見逃さず、自立した生活をできるだけ続けられると思うのです。その上で納得して次の選択ができることが私の理想の老後です。

3名の投稿を読んで皆様はどのように感じたでしょうか？

それぞれの投稿は自分が高齢者になる将来をイメージして身近な問題としての在宅医療を考えています。その中で、どのような在宅医療が自分に望ましいかがポイントに挙げているように思います。

その為に今できることはなんで

しょうか？

皆様にとって、理想の在宅医療はどのようなものですか？

イメージすることから始めてみてはいかがでしょうか。

投稿をお待ちしています。

cafe@nakanome.biz

まで

コーヒタイムNo3

季節は秋へと移りかわり、屋外での活動も気持ち良く感じます。たまには気分を変えてアウトドアでのコーヒタイムはいかがでしょう。アウトドアでの料理となると材料や調理器具の準備など慣れないとハードルが高くなってしまいますが、コーヒなら基本的にお湯を沸かすことが出来ればOKです。キャンプ用のバーナーを持っていなくても風よけ対策をすればカセットコンロでも結構いけます。保温ポットでコーヒを持ち出しするだけでも雰囲気は味わえますが、お湯を沸かす作業から飲むまでのプロセスをこなすことで開放的なひとときを味わえると思います。天気予報とカレンダーとにらめっこしながら計画するのも楽しいですが、気が向いたときにベランダや庭先でやってみるのもおすすめです。

(坂本匠吾)

日本珈琲社のご紹介

9～18時30分営業
(毎週木曜日定休)

〒岩手県奥州市水沢区宮下町25

TEL0197-25-2151

**編集後記**

今回の編集委員の投稿は匿名で掲載しました。誰が書いたのか分かりましたか？ 実際のケアカフェでも、テーマに沿った発言を紙に書いて最後に発表しますが、誰が言った言葉かを記録していません。それが、自由に広がりのある発言を育むと思っています。(中)