

2月6日(火) 第111回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。当日は前夜から未明にかけて降った、午後になっても道路のあちらこちらに残り、代表も開催判断に迷ったそうです。足許は大丈夫か、誰も来ないかもなどと、気を揉みながらでしたが、11名のシニアにお見えいただきました。感謝です。

シニア：11名

講師：2名

葛が谷ケアプラザ：1名

葛が谷薬局：1名

スタッフ：会場 12名 / zoom 1名

計：28名

本日の講演テーマは 「目指そう『在宅看取り文化』の復活を」  
なにやら難しそうです。お越しいただいた講師はお二人、ジャーナリストで福祉・医療関連の著書もおありになる奥野修司さんと田中奈保美さん。



まずは奥野さんから「最後まで寝たきりにならない」ためにやるべきことを伺います。

ある調査によると、「両親を最後まで面倒をみますか」との問いに**75%**が「ハイ」と回答していますが、結果として「両親を最後までお世話しましたか」という問いに「ハイ」と答えたのは**20%**だそうです。日本人の平均寿命が長くなる中、健康寿命とのギャップが埋まらない、言い換えれば継続的な入院や介護が必要とされる期間も徐々に長くなっており、**2019年**のデータでは、男性の平均寿命**81.41**歳に対し健康寿命**72.68**歳、その差**8.73**歳、

女性では**87.45**歳に対し**75.38**歳、その差**12.07**歳。差が

長ければ家族への負担は当然増えることとなります。結果として、病院或いは施設に頼ることになり、これが、看取りの理想と現実のギャップを生んでいる要因の一つだと。ならば、どうすれば寿命が尽きるぎりぎりまで元気で長生きできるのか。高知県黒潮町で**102**歳まで現役医師として活躍された疋田善平さんの実体験によると、二つの習慣が大きく関わっているそうです。

一つは、「死ぬまで身体を動かすこと」： 身体的な障害の原因は筋力低下。自分が少しきついと思う運動を続けること。

二つ目は「1日に**30**品目の食材を食べること」： 特に野菜、植物性タンパク質、魚介類をバランスよくとること。

きつめの運動とバランスの良い食生活、この二つは認知症の発症を遅らせる効果も期待できると。

続いて、田中さんから「ボケてもがんでも死ぬまで我が家」厚労省が実施した「どこで最後を迎えたいか」の意識調査では国民の約半数が「自宅」と回答する中、実際に自宅で亡くなる人は1割程度だそうです。実現が難しいと思う理由を尋ねると

- ・ 自宅で死ぬ過程が判らず怖い、不安
- ・ 家族に迷惑をかけたくない
- ・ 住環境
- ・ 介護を受ける家族がない などの回答が多いと



戦後間もない1951年は8割を越える人が自宅で最後を迎えていましたが、1961年に国民皆保険制度が始まり、医療機関で最後を迎える人が増加、更に2000年の介護保険制度導入により、施設で最後を迎える割合も増加、2019年には医療機関73%、施設と自宅が夫々13%となっていると。

我が国の家族のあり方が「大家族」から「核家族」に変化、人口構成も少数の現役世代が多くの高齢者を支える形となる中で、従来家族が担ってきた役割を公的な医療や介護制度が肩代わりしてきたと言えます。では何故今ここで、「在宅看取り」の復活を唱えるのか。それは田中さん自らが体験した親族看取りが影響しています。死期が近づいた親族を住み慣れた自宅で看取るために連れ帰った際、本人の表情が得も言われぬ「穏やかな」もの変わったそうです。そして10日後に息を引き取ったと。

幸い現在は、在宅医療や介護サービスが充実してきており、昔のように家族が全てを抱え込むのではなく、家族とプロがタグを組んだチームプレイにより実現すると仰います。

本人にとって「自宅で最後を迎える」とは

- ・ 住み慣れた場所で最後を過ごす
- ・ 医療機関や施設のルールや管理に捉われることなく自由に過ごせる
- ・ 家族やペットと心置きなく触れ合える

一方、家族について、「在宅看取り」の経験から言えることは

- ・ 「死を看取る」とは怖いものでも不安に怯えるものでもない
- ・ 心配するほど家族に負担がかかるものでもない
- ・ 「死を看取る」ことは人生の中で大きく厳粛な体験で、去り行く家族との濃密な触れ合いは「深い学びの時」となる



お二人のお話を伺って、筆者なりに自分はどうか考えてみました。

- ・まずは健康寿命を伸ばすために、運動や適切な食生活を続けること。

- ・健康状態が悪化した場合は、医療や介護サービスを躊躇なく受けること

- ・回復の見込みがなく、死期が近づいたと医師が判断した際は、機械や医薬品に頼る。延命措置は受けずに、おとなしく自宅、家族の元に帰ること。

- ・最後の我儘として、家族や在宅医療・介護サービスを受けながら、穏やかで平和な短い期間を過ごして安らかに逝くでも実際にその場になると、全く正反対のことを言い出すかもしれません。講演を聞かれた皆さんも夫々異なったご意見や感想をもたれたことと思います。それを否定したり、一つの考えに纏め上げる必要はありません。普段は避けがちな「死」について皆さんが自分自身に問いかける貴重な機会となりました。

奥野さん、田中さん、有難うございました。

続いては、2月生まれの方へのハッピーバースデー。参加者28名の内、6名！朝方雪かきをして筋肉痛、今日はいつもより念入りに化粧してきた、など皆さん元気一杯でした。これからもお幸せに。



そして、脳トレタイムです。全国の「土産。郷土品」や「料理」などの県名当てクイズ、「買い物勘定・おつり計算」クイズ、「難しい漢字読み方」クイズで脳を活性化。

体操では、寒さと本日の難しい講話で縮こまった身体をほぐします。脇腹、手首、肩回り、脚、足首などしっかり動かしました。

最後は、いつもの「ふれあい丘の街」を合唱して会を締めくくりました。

次回は3月5日、講話は葛が谷薬局さんによる「骨粗しょう症」、お楽しみは荒川さんの「沖縄三線」です  
お楽しみに

