

ゆずりは通信



第12号 平成22年7月31日(隔月発行)

発行：ゆずりはの会事務局

電話：0565-35-7182

Eメール：takekaki@hm8aitai.ne.jp

ホームページ：

<http://www.hm9.aitai.ne.jp/~warabino/>

先輩の作成した“もしもノート”作成講座 第1回

時：3/9(火)午後7時～9時

場所：福祉センター 22 研修室

1. “もしもノート”のおおよそを理解する

“もしもノート”を1ページずつめくりながら、どんな内容を記入するのかを理解した。

次回までに、自分が書ける箇所を書いてくる。

ビニールケースつきのファイル(クリアブック?)を購入し“もしもノート”の原文と、自分が作成したページを交互に入れておくと良さそうです。

記入内容のある部分は、時とともに変わってゆくので、例えば、毎年見直して差し替えると良い。

2. グループ分け

大まかに分けると5つの分野になる。

自分が最も関心がある分野を選び、そのグループに入ると良い。同じ分野を選んだ人と話し合うチャンスが増える。少人数のグループなので話しやすい、お互いに良く知り合うことが出来る。現在のグループ分けは下記の様です。安齋さんと加藤勝美さんは、一通り勉強してみたらにされるそうです。

- ① 自分のこと・自分史：井上、釘宮、竹山
- ② 老い・介護：岩月、大間知、鍛冶、林、渡辺
- ③ 遺言：加藤素男
- ④ 医療・闘病：河野、瀬川、竹内公、徳島、松田
- ⑤ 葬儀・墓：竹内一、遠山

3. “もしもノート”の内容についての話し合い

- ① 危機管理的な内容が強すぎる。もっと、「危機に陥らないようにするために何をする」、「人生を楽しむ・充実する」と言うような前向きの内容を入れるべきである。

そのとおりなので、各人がそうした内容を加えてゆく。

各人が良いと思ったことは自分のノートに記入するとともに、他の人に紹介し、お互いのノートを充実させてゆく

- ② 次の講座では、古い・介護の話を中心に行う。
古い・介護グループのメンバーでも、それぞれ関心を寄せることが異なる。各人のユニークさを生かしつつ、互いに連絡をとって、次回の準備をする。
- ③ 医療・闘病のグループから、豊田厚生病院の西村先生にもう一度お話いただきたいと考えているが、どうかとの提案があり、多くの人から「是非聞きたい」との希望があった。

4. その他

- ① 葬儀関係の用語について、説明したメモが配布された。
- ② もしもノート の事前指示 と題されたメモが配布された。
- ③ 「つぶやきを形に」有言実行本舗の主催で、上原房江さんの講演会が開催される。「葬儀はいらない」と言うテーマで“もしもノート”と同じような内容の講座と思われます。500 円/回
5 /11(火)、 5/25(火) 午前 10 時～12 時 福祉センター
- ④ ゆずりはの会の会員名簿
今回の出席者は 17 名でした。2～3 人の人に参加の有無を確認しています。20 名くらいになるでしょうか。次回に名簿を配布する予定です。

“もしもノート”作成講座 第2回

時 : 4/13(火)午後 7 時～9 時
場所: 福祉センター 22 研修室
参加者: 20 名

2. 古い・介護グループの発表

① グループのメンバー

林伸之、岩月彰枝、大間知健治、渡辺栄子さん
事前に勉強会を行い、その結果を林さんが代表して説明した。
数点の資料が配布されました。

② シニヤ・ライフステージ図

横軸は、自分の状況、すなわち自立している状態から行政によるサービスを受けている状態のどの辺に位置するかを示す尺度。

縦軸は、自分の健康度、すなわち「認定な」しから要支援そして要介護のどの位置にいるかを示す尺度。

この図に自分の現在の状態をプロットしてみる。そして図内に記されている、活動とかサービスを十分理解しているか そして、現実に地域社会で、それらを利用できるかどうかをチェックしてみる。そうした活動を通じて、自分に適した生き方、ふさわしい福祉を考える。

③ 他のトピック

林さんの自分史

「なぜこれほど老後が不安なのか」婦人公論:掲載記事の紹介

かかりつけ医のカバーしている範囲が狭いことへの危惧

豊田市の福祉施設に関する事例

④ 質疑

有料老人ホームで生活するための費用はどのくらいか？

いよいよの時に、往診しないとっている かかりつけ医が多いが・・・

2. 他の団体の行事紹介

① あいちホスピス研究会 公開講座 4/24

② 心やすらぐ場所「わが家」で医療を 三つ葉在宅クリニック院長 船木先生 4/24

③ いまどきのお葬式を学ぼう 有言実行本舗講演会 5/11、5/25

④ 有料老人ホームは終の棲家となるか 講演会 5/29

以上の行事のほかに、関連する記事が掲載されている本や雑誌が紹介された。

婦人公論、文芸春秋、高齢者ホームなど

3. 次の講座

5/11(火) 午後7時～8時半

① 自分のこと・自分史: 井上、釘宮、竹山

② 遺言: 加藤素男

資料「遺言」の配布あり

4. その他

① ゆずりはの会の会員名簿

名簿が配布されました。現在 28 名です。大切に保存ください。

② 医療・闘病のグループは、豊田厚生病院の先生に講演をお願いしてます。はっきりしたら連絡します。

③ 文芸春秋の3月号に掲載された記事、コピーがあるので希望者は連絡ください。

元気なうちに遺言書を 本田桂子

葬儀とお墓の最新事情 新郷由起

「悼み」こそ我が家の財産 天道荒太・徳永進

“もしもノート”作成講座 第3回

時 : 5/11(火)午後7時～9時

場所: 福祉センター 22 研修室

参加者: 20 名

3. 自分のこと、自分史グループの発表

① 竹山義治さん A4で5枚の資料

エンディングノートを作成する意義について、何冊かの本を読み、自分自身がその意義を納得した。そして書くべき項目・内容をリストアップした。これにしたがって作成した自分史(メモ)を紹介した。個人情報がたくさん説明されていて、竹山さんの人となりが良くわかった

② 釘宮順子さん A4で1枚の資料

欠席したので、準備されたメモを井上さんが代りに説明した。

日ごろから日記を書いているので、自分史の記録は残っている。日々の気づきなど、記になること(考現学)を書いて、会員同士が交換する活動を行っている。

ミニコミ誌「この指とまれ」に毎月文章を書いている。

少し前に「長屋は陽だまりひとだまり～日々を楽しむ～」と言う小冊子を発行した。

などなどさまざまな形で、記録が残っている。自分史は、今を生きる糧になるものと思う。

④ 井上進さん

自分史・年表を書こうとしたところ、過去について自分の記憶が残っていないことに気づいた。そこで手帳、パンフレット、写真などを集め始めた。

自分史は、その時の世相史、仕事の経歴、出来事、思い出文などのパターンでまとめたかと思っている。

世相史は、自分の事を思い出すきっかけになるので、収集するつもりであるとの発言に対し、参加者から、世相史を作ったら見せてくださいとの要望があった

2. 遺言

加藤素男さん A3で6枚の資料

雑誌「東洋経済」の記事を参照して、キーになる部分をコピーした資料が配布された。

① 遺言には2種類ある。広義の遺言と狭義の遺言。

広義の遺言は、死んで行く者が、後に残った者へ遺してゆく最後のメッセージ、と言える。その中には感謝の一言が含まれて当然だと思う。

それ以外に覚書のようなもの。たとえば死亡通知の宛先、葬儀屋など生前の契約事項、遺産関係書類の保管場所などで、これがあると残された家族が肅々と対応できる。

② 狭義の遺言は、相続分の指定が骨格部分である。法律で常識的な相続分が示されているが、これとは異なり、自分の意思を貫きたい時に作る。

数万円のお金は要るが、公正証書遺言を作る方がきちんとしておける。

但し遺言を作ったからといってそのとおりになるとは限らないし、遺言がもめごとの種になることもある。

2009年に 遺言を作った人は、約10万人で、毎年死んでゆく人の5%程度と少ない。

③ 遺言によって状況を動かすよりも、生前に状況を変更して遺言が不要になるようにして去るのが良いのではないか(例えば生前贈与など)

3. 次の講座

6/8(火) 午後7時～8時半

- ① 葬儀、墓 …… 竹内一良
- ② 気持ちがある人、どなたでも話してください。

この会が、会員の「自分史」あるいは「思い」の紹介会のようになってきました。人前で話るとなると、勉強するので自分のためになると思います。

4. その他

- ① ゆずりはの会の会員

当日、篠田忠信さんが、加入されて、現在31名になりました。

- ② 豊田厚生病院の第1回病院祭が開催されます。 5/23(日) です。

・講演1 11:00～(約1時間)

【演題】「心血管病を予防するには」 【講師】篠田 政典 循環器科部長

・講演2 13:00～(約1時間)

【演題】「認知症にならないコツ、させないツボ」 【講師】服部 直樹 神経内科部長

※正面出入口前受付で認知症度チェックのテストを配布し、そのテストについての解答もあります。(多くの人が聞きに行きたいと言っています)

- ③ 遺言に関する記事がたまたま前日(5/10)の日経に掲載されたので、A4で2枚のコピーが配布されました。働き盛り「願い」を託す。早めの備え安心手に、と言う題です。

- ④ 認知症サポーター100万人キャラバン

啓蒙用のチラシが配布されました。ゆずりはの会員の中には、既にサポーターになっている人もいますなど、よく知られているので、特別に研修会を持つかどうかはもう少し先に行つて判断しよう、としました。

- ⑤ もしもノートはクリアファイルに入れると取り扱いやすいと思います。

自分なりのものを作ってゆきましょう。気持ちに乗っている今がチャンスです。

“もしもノート”作成講座 第4回

時 : 6/8(火) 午後7時～9時

場所: 福祉センター 22 研修室

参加者: 16名

4. 葬儀・墓

竹内一良さん A4で16枚の資料、雑誌からの切り抜き

蒲郡市に生まれ育った本人が、豊田市に移り住んで多くの年月が流れた。父と母の面倒見、仏壇、墓など姉の一人が面倒を見てくれていた。最近、蒲郡市から、仏壇を豊田市の自分のところへ移した。墓を移そうとしたら、面倒を見てくれていた姉の反対にあつて、中断している。時を同じくして、「もしもノート」の作成などで勉強をしてきた。あらためて、葬儀とは何か、墓の意味は何かを考える機会に恵まれた。世間では、色々な動きが進んでいる。こうした話を話し合うことが出来る仲間を持つことの大切さを実感し、有難いことだと思っている。

2. 医療について

安齋 久美さん A3で4枚の資料

母親を介護した経験から、いくつかのテーマに関心を寄せている。そうした中で出会った2冊の本を紹介した。

「夫が認知症になった」 ライフサポート社。

山口喜美子著（看護学校教員、認知症の人と家族の会 千葉県支部世話人）

認知症の原因解明と治療法の開発は、少しずつ進んでいる。

認知症をそれと判断できるように、医師の研修も進んでいる。

認知症を理解できる人が多くなるほど、救われる高齢者は多くなる。

最愛の人が認知症になった時に、地域の人に話して理解と協力を得ることが自分にできるだろうか。部屋に閉じ込めておく、遠くの施設に送ってしまいたくなるのではないのか、との問いは重い。

「平穏死」のすすめ 講談社

石飛幸三（特別養護老人ホーム 芦花ホーム 医師）

口から食べられなくなった人に対して「胃ろう」で栄養を補給する方法が急速に普及した。しかし本人のQOL(生活の質)を高めているだろうか。

胃ろうにすると誤嚥性肺炎の心配がなくなるとの見解は間違いであり、食道における逆流防止機能の衰えにより、肺炎は起こり得る。

終の棲家と思ったホームで死ねない高齢者が多い現在の状況は何か間違っている。

胃ろうの技術的な改良などの研究だけでなく、死に望む人間にとって、医療は(例えば胃ろう)、どう関わるのか真剣に考えようではないか。

4. 本格的な福祉講座の開設

本多 豊治

自分の周りにはいる高齢者の不安が大きい。支援の手が差し伸べられていない、などから高齢者専用賃貸住宅を建設しようとしたが、役所の担当者の変更などが障がいとなって実現していない。

地域包括支援センターも、地域に入り込んでくるほどの力はない。遠回りのようだが、人材の教育・育成が必要である。そこで高齢者を対象に、福祉全般について、基礎的だが、しっかりしたカリキュラムで教える学校を作りたい。

年寄りのグループで考えていることなので、実行力が弱い。どなたか一緒にやってくれる人は居ませんか？

5. 医療グループから

豊田厚生病院の西村先生に講演をお願いしたが、7月には、学会で研究発表の予定があ

り忙しい。又、延命治療、尊厳死、臓器移植など専門外のテーマもお願いしたので、躊躇され、次回7月の集まりでは講演されない。いつか先生のご専門の分野のテーマでお話いただく機会を作りたい。

岡崎市には、「ホスピス研究会 OKAZAKI」のように、患者、医師、市民グループが集まって話し合う会があり、豊田市にもあると良いな、と言われていました。一度 岡崎の会を訪ねて、色々お聞きしてくる予定である。

“もしもノート”作成講座 第5回 最終回

時 : 7/13(火) 午後7時~9時

場所: 福祉センター 22 研修室

参加者: 17名

<医療・闘病>

1. 在宅医療について 竹内公子 資料 14 枚

① あいちホスピス研究会講座 第1回へ出席 2010/4/3

「地域で支える在宅緩和ケア」講師 ケアタウン小平クリニック 山崎章朗

*入院中は麻薬を持続的に皮下注射して疼痛コントロールしていた患者の中には、飲み薬、はり薬、座薬だけでコントロール出来ていると聞き「場(在宅)の力」を感じました。

*「独居で在宅緩和ケアは可能でしょうか?」との質問に対して「ただ言えることはお互いに支えあう友人、近所付き合いができているか、でしょうね。」

② 豊田地域医療センター30周年記念公開講座 2010/4/24

「心安らぐ場所:我が家で医療を」講師 三つ葉在宅クリニック 船木良真院長

*三つ葉クリニックは、約10人の医師が、450人の患者を定期的に訪問診療する。

*毎週医療レポートを作り、患者と家族、ナース、ヘルパー、ケアマネに伝える。

*今まで約1600人の患者さんにかかわり、半分位を看取ってきた。

*最後に「豊田市でも必ず在宅医療専門の医者が現れてくると思う。」

③ あいちホスピス研究会公開講座 第3回 に出席 2010/5/9

講師 落合恵子 作家、東京家政大学特任教授

*母親を7年間介護した。最後の2年間は胃ろうになった。今でもこれで良かったのかと思う。

*友人から縁起でもないといわれるが、毎年元旦に遺言状を書き換えている。

④ 豊田市における在宅療養支援診療所

16施設が指定されているが、活動の内容、広がり、深さはマチマチ

⑤ 豊田加茂医報

副会長である近藤先生(開業医)が掛かりつけ医について、自分の考えを述べている。医師の見解が、公の刊行物に載っているのは珍しい。

- ⑥ 岐阜市の在宅療養支援診療所 小笠原内科
「病院で死にたくないあなたに」と言う記事の紹介。(雑誌「ぬくぬく」より)
在宅の患者を 365 日 24 時間体制で診ている。一人暮らしのガンの患者も看取っている。
- ⑦ 豊田市内の訪問ナースステーションの紹介
詳細はインターネットで「介護サービス情報公表制度」の愛知県、豊田市で検索できる。

2. 私の病歴 松田幸子

- * 自分の病気、特にリウマチに悩まされてきた経過を説明。
- * 初診では先生に伝えたいこと、先生にお聞きしたいことをメモにして持参する。また生まれてからの病歴を紙に書いて持参する。
- * そうした経験を過ごしてきて、現在の人生観。
- * 参加している「笑い学会」の説明。
笑いの効用は、高価な最新薬の効果に匹敵する。

3. 終末医療 河野悠子 資料 15 枚

① 終末期医療のガイドライン

終末期とは

- * 医師が客観的な情報を基に、治療により病気の回復が期待できないと判断すること
- * 患者が意識と判断力を失った場合を除き、患者・家族・医師・看護師などの関係者が納得すること、などの条件で定義される。

② あいちホスピス協会連続講座の第 4 回

傍らにいたいこと～ケアの実践を通じて～講師 石垣靖子 元大学看護学部準教授

- * がん患者へのアンケートの答。
「一生懸命自分を理解しようとしている人がいてくれるだけで十分です。」
- * 人間は、状況がわかったらそれに耐える力を持っている。
- * 家に居るのと同じような、自由があり、くつろげるような病院はどうあるべきかを探るべく、患者や医療従事者との話し合いを重ねている。

③ 作家など著名人が語った言葉 の紹介

井上ひさし、斎藤茂太、永六輔、俵萌子など

④ 愛知県におけるガン診療連携拠点病院と相談支援センター

⑤ 自分が望む医療

もしもノートの 1 ページとして、自分の思いを実際に記載した。

⑥ 臓器提供に関して

日本における現状とみずからの意思表示についての説明

臓器移植法の改正 親族に対し優先提供可能に(2010/01/11)

15 歳未満の脳死下での提供可能に(2010/07/17)

- ⑦ 献体に関する誤解・・・大江健三郎の小説「死の奢り」内容は文学作品で事実ではない。

血管より保管処置を施した後、乾燥を防ぐ納体袋におさめ、保管庫で一体ずつ丁寧に管理されています。けっして、アルコールやホルマリンの水槽につけることはありません。

神戸大学「のじぎく(野路菊)の会」

4. 尊厳死 徳島昭子 資料 3 枚

* 尊厳死は、死期を引き延ばすのではなく、天命の寿命に任せる死に方。

薬物投与など積極的な意思により死期を早める安楽死とは異なる。

* 尊厳死に関するガイドラインは出来ているが、ガイドラインでは医師は責任を取らされるのを恐れて、延命治療に傾きがちであり、やはり法制化が必要である。

* 尊厳死協会への入会方法や生前遺言(リビングウィル)の書き方について説明。

5. 医療について雑感 瀬川秀子 資料 1 枚

あと 20 年したら団塊世代の大量死の時代がくるそうです。きっと“持続的植物的状態には延命治療をしない”、“生命維持装置は〇〇歳以上の人にはつけない” というようなことになっているのかもしれませんがね？

終末期医療を自分で選ぶ時代はそう遠くないと思います。

6. 出席者で質疑、意見の交換

<もしもノート作成講座の終了とゆずりはの会の今後の活動>

1. 今後の活動について

- ① 1つの提案は、病気例えばガンについて、医療従事者、患者、市民グループが集まって話し合う会:ホスピス研究会のようなものを豊田市で作る。
- ② 施設の見学などをして、もっと福祉を勉強する、などの意見も出ました。
- ③ 今から、お盆をはさんで、時間をかけて考え、9月に有志で集まりたいと思います。ぜひ参加ください。

9月14日(火) 19時~20時30分

福祉センター 22 研修室

お茶でも飲みながら、今後の進め方など、語り合う

<平成 22 年度の会計報告>

収入		支出	
昨年からの繰越金	36,937 円		
会費	5,000 円	発表講師への謝礼	36,500 円
もしもノート売り上げ	14,000 円	もしもノート買い入れ	14,600 円
合計	55,937 円		51,100 円
現在手持ち			4,837 円