

# ゆずりは通信

第29号 平成28年10月1日(年2回発行)  
発行：ゆずりはの会事務局  
電話：0565-35-7182  
Eメール：[takekaki@hm8.aitai.ne.jp](mailto:takekaki@hm8.aitai.ne.jp)  
ホームページ：  
<http://www.hm9.aitai.ne.jp/~warabino/>

## ゆずりはの会 4月定例会

4月12(火)午後7時～ 福祉センター34会議室 12名が参加

### \* あいちホスピス研究会 公開講座 4月3日

「生きなおす力」を求めて 柳田邦男

「生きなおす」とは、悲しみにうちひしがれた状態から回復する。あるいは自分が死んだ後にも、残された人の心に、何かが伝えられてゆくことだと思う。自分の経験から学んだ事柄を話された。

「浜までは海女も蓑着る時雨かな」死ぬ瞬間まで生きた人の生きざまから学ぶ。

文章に表現することにより心の整理ができる。

私の心得10箇条など。

### \* 生身の命は死んでも、精神性の命は親しい人の心に生き続ける。

「抜粋のつづり」の一文に、阪神大震災の話として、子供たちが次のような立札を書いた。

「ここには死んだ人がいます。おしっこをしないでください」。このエピソードを思い出した。

### \* 病気がもたらす良い面に目を向ける。

体の痛みでテニスができなくなったが、お手つだいたり、練習を見ることで分かってくることがある。

### \* 民芸の森 本多さん

豊田市平戸橋町にある故・本多静雄氏(豊田市名誉市民)の屋敷跡。「民芸の森」として本多静雄氏の偉業や平戸橋の歴史を後世に伝え、豊田らしい民芸を育てていく拠点とするプロジェクトが進行中。

豊田市として、その意義に目覚めて、手を入れ始めたことは良いが、大切に守るべきものをばっさり切ってしまったなど、何を後世に伝えてゆくべきかをわかっていない連中が活動している。

抹茶文化や狂言など、旧き良き民芸を守り、育てるのは、これからである。

## ゆずりはの会 5月定例会

5月10(火)午後7時～ 福祉センター34会議室 11名が参加

### 1. 大垣市 沼口医院の見学

4月13日(水)午後

\* 東郷町の山下律子さんの推薦で見学会。

8人で出かけた。ゆずりはの会からは、3人が参加

\* 沼口医院の隣に、「アミターバ」という老人ホームを開設した。ホスピスのような役割を果たしている。こうした施設には、普通はキリスト教関係者がかかわっているが、ここでは仏教者が活躍している。沼口医師も、医師であり、真風大谷派の僧侶である。移動傾聴カフェとして始まった「カフェ・デ・モンク」が、ここでは常設されている。

\* 臨床宗教師

仏教、キリスト教など(宗教にこだわらず)の宗教者が、必要な研修を積んで臨床宗教師となる。

医療現場や被災地で活動。患者や家族の病気・死への不安を傾聴する。大きな不幸にあった人と会って、スピリチュアルケア、グリーフケアをする。

ここ大垣市はもちろん、全国ひろがっており、熊本地震でも活動している。

### 2. あいちホスピス研究会 公開講座 4月24日

「在宅緩和ケア～ケアタウン小平クリニックの取り組み」 山崎章朗氏

\* この施設での考え方 … 人間の尊厳を守るケア

苦痛が進んだとき、つらい症状になったとき、衰弱ひどくなったとき、その現実と一緒に受け止めてくれる人がいると、自己肯定的でいられる。

どうやって過ごしたいかを、自分の言葉で語ってもらうよう仕向ける。

\* 排泄の問題で、苦悩する人が多いが、自分が一人の人間として尊重されていると実感できると、気持ちが軽くなる。

\* 独居で最後まで過ごせる条件

24H時間対応の医療看護

介護の体制が整っていること。

定期巡回、臨時対応、家族、知人・友人、ボランティア

### 3. 「みよしの家」その後

\* 平成27年5月に紹介があり、見学に行ったみよし市の在宅ホスピス。

\* 当時は開設したばかりで、誰も入居していなかった。現在は満室で、世話をする人が足りない状況

### 4. カルト問題学習会

\* 6月11日 豊田教会 で開催される。

\* 内容:オウム真理教などのようなカルトに引き込まれてしまうのは、なぜか。いったん入ると

抜けられないのはなぜか、など

患者が多くなってきて、以前は「家で最期」を選ぶことができた時代から、「家しかない」つまり本人が病院や施設を希望しても、満員で入れない時代になった。

「一人で、家で 最後」なんて可能だろうかと不安に思っている人に、「できる」と答えてくれている内容。医師を中心に看護師、ヘルパー、ボランティアによるチームが患者を支えている。

\* 旅立ちまでの身体の変化と対処法

インターネットに掲載されていた文章を紹介。

死が近づくと、どんな状態になるかを書いてある。自宅で世話をしている場合、状態の変化に対して、まるで知識がないと、どう対処してよいかわからず、救急車を呼ぶことになる。こうした時にいづらか冷静に対処できるだろう。

\* アクリルアミド 林さん

食品に含まれるアミノ酸の一種：アスパラギン酸と糖が化学反応を起こして生成される物質で、発がん性物質と考えられている。食物を加熱しすぎると発生しやすい。

パンは軽い焼き色が良い。焼くよりも、蒸し煮を勧める。

\* 東日本大震災の体験談から 林さん

3月6日に、福祉センターで行われた講演会

避難所が各地に作られたが、障がい者用がなくて困った。

豊田市では準備されているだろうか。準備されているか、あるいは特別に施設と契約されているなら、そのことを市民に周知すべき。

\* 「リンク」のこどもの作品展 安齋さん

「リンク」は、障がいを持つ子供の親の集まり。足助のひな祭りフェスタに合わせて、作品の展示会を開催した。障がい者の子供が、和紙を使い、トールペイントを使って飾った作品で、将来の自立につながることを願っている。今回は、豊田市からの補助金を得て、かなり大掛かりな活動を進めることができた。

\* 民芸の森 本多さん

豊田市平戸橋町にある故・本多静雄氏(豊田市名誉市民)の屋敷跡。「民芸の森」として本多静雄氏の偉業や平戸橋の歴史を後世に伝え、豊田らしい民芸を育てていく場として活用される。4月初めに、開園記念として、狂言公演やお茶会などが行われる。

\* ゆずりはの会 の開催時間

夜の7時という開催時間が、ある人にとっては、参加しにくいのではないかと提起したが、昼は昼で、いろいろな活動とダブることが多い。当分の間現在の時間で続けよう、ということになった。

## ゆずりはの会 6月定例会

6月14日(火)午後7時～ 福祉センター 34会議室 12人が参加

### 内容

#### 1. あいちホスピス研究会 公開講座 5月15日の報告 松田さん

物語られるいのちに寄り添う ～緩和ケアの実践をとおして～ 石垣靖子氏

- \* 緩和ケアの領域で、話題になるような試みを行うのは、ほとんどが医師であったが、石垣さんは、看護師のバックグラウンドを持ちながら、望ましい医療や福祉を実現しようと努力し、大きな実績を上げた。
- \* 北海道が、活動の場所であるが、地域の住民との誠実な話し合いを何度も重ねた。地域住民をボランティアとして迎えるなど、当時としては画期的な試みだった。
- \* 苦痛症状が緩和すると、生活の自由度が大きく変化する。平均寿命を過ぎて特に苦痛がない時は、がんで死ぬことは寿命を全うした自然死と見なすことができる。最後の時間を安楽に過ごせることを目指した。
- \* がん患者はもちろんだが、家族へのケア・言葉かけを大切にした。

#### 2. ノーベル賞:大村智氏の講演を聞いて 竹内さん

- \* 豊田市中心倫理法人会の設立10周年の記念行事で、講演会があった。講演者は、ノーベル賞受賞者の大村智氏で、1005人の聴衆で会場は満員だった。偶然に入場券を入手でき参加することができた。
- \* 大村さんは、学歴とか、成績とかエリートコースではなかった。色々な条件があり、成績は悪かったが、頭はよかったのだろう。
- \* スキーでよい成績をとった、ゴルフのハンディキャップはシングルなど運動神経も発達していた。
- \* 研究の才能がある上に、ビジネスのセンスも優れていた。美術にも造詣が深い、など天賦の才能に恵まれていた。
- \* 他人とは違ったユニークなことを大切にした。少年時代から、それぞれの時代で、良き指導者に出会い、愛された。
- \* 公式な場では聞くことができない奥さんに関するエピソードもあり、面白かった。

#### 3. 認知症リスク簡単チェック 林さん

\* 星城大(東海市)の竹田徳則教授らが開発したチェックリスト

- \* 基本13問で、「はい」「いいえ」の合計点から、5年後に認知症になる確率を知ることができる。
- \* 8年間にわたり、7,000人を調査した結果である。
- \* 予防のための行動を起こすきっかけになりうる。

## ゆずりはの会 7月定例会

7月12日(火)午後7時～ 福祉センター 34会議室 10人が参加

## 内容

### 1. あいちホスピス研究会 公開講座 5月28日 の報告 竹内さん

「がん哲学外来へようこそ」 順天堂大学 樋野興夫

- \* 「がん哲学外来」とは、がんにかかっているかどうか、どの程度深刻な病状か、などを診察してもらうための外来診療ではない。

身体的に、病的に、がんと診断された人が、それに伴って生じてきた悩みについて相談に来る。病院内の施設でもありうるし、外側の喫茶店でもありうる。

30分とかじっくり話す。終わった後は、「悩みの先の希望」に気づいてもらうことを目標としている。精神的なケアが遅れている日本・現状を良くしようとしてスタートし、全国的に広がりつつある。

- \* 80歳以上になって、がんで死ぬ人は、天寿を全うしたと考えてよい。それでもがん検診を拒否するのではなく、検診を受け、例えば手術で治るようなものは、なおして、健康に生きることが良い。

- \* 詳しいことは、著書「がん哲学外来へようこそ」を読むことを勧めます。

### 2. 認知症 栗山さん

- \* 経験の一部を忘れるのに対して、経験そのものを忘れるなど、一般の物忘れと認知症との違いはある。

- \* 正常老化から認知症に至る過程の間にいる人を、軽度認知障害と呼ぶ。その判断には、少し専門的なテストが必要であるが、2, 3か月後に、この会で実施することを考えたい。

- \* 長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)の紹介

### 3. 豊田市における一人暮らしの見守り制度 本多さん

- \* 見守り制度が実施されていると言うが、実感が無い。近所に住んでいる人と話しても、その恩恵が届いように思える。

- \* 自分のことだが、1週間、郵便物や新聞を取り入れなかったが、誰も声をかけてくれなかった。見守り制度は、本当に充実しているのかな。

### 4. 菅沼先生からの情報提供 河野さん

- \* サラリーマン川柳 上位10作品の紹介 (平成28年)

退職金 もらった瞬間 妻ドローン

長寿より 貯金が先に 逝っちまい

愛犬も 家族の番付 知っている

- \* 夫源病 危険度チェックリスト

良妻賢母であろうとする女性が夫源病になりやすい。

妻の病気の9割は夫が作る。