

# 最期まで自分らしく「生きる」

最期まで自分らしく「生きる」とはどのようなことでしょうか？

また、そのための選択肢にはどのようなものがあるのでしょうか？

最期まで自分の気持ちに

正直に生きていくためのヒントを伺いました。

2022年・春

VOL. 04

ホームホスピスで自分らしく生きたいと望む方のサポートをしています。



NPO法人幸せのとんぼ

市川雅美 代表理事

2004年(株)けせらに入職。在宅介護に携わる中で、地域包括ケアシステム・地域共生社会の実現に向けて自分達は何をするべきかを考え、2017年ケアマネジャー、看護師、介護福祉士と協働でNPO法人幸せのとんぼを立ち上げました。名前の由来は「とんぼは前にしか進まない」というところから。地域の皆様と共に幸せに向かい前に前に進んでゆくことを目指しています。2021年、住み慣れた地域で最期まで「生きる」ための場所「ホームホスピス セ・ラ・ヴィ」を文京区で開設しました。

## 自分らしく「生きる」とは？

「自分の気持ちに正直に生きてゆくこと、やりたいことを自ら選択し生きてゆくこと」は、病気や障害、老いによって、生活を維持することが困難になった時こそ大切なことです。最近「人生会議」という言葉を耳にします。自分が望む医療や介護を、どこで受け・どう過ごしたいか、考えてみましょう。

「人生会議」とは？ 〓 もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのこと(厚労省HPより)。

### 1. 自宅で過ごしたい

急性期の治療が必要な場合は入院を要することもあります。人口呼吸器、在宅酸素、経管栄養、中心静脈栄養など、ほとんどのことは自宅で可能です。かかりつけ医や退院時であれば地域医療連携室に相談してみましょう。また、自分はどうなふうに過ごしたいかを、ケアマネジャーや高齢者あんしん相談センターに相談し、自分に合ったサービスを選択して利用するのも方法です。自分の意志を伝えていくことで自宅での生活はより有意義なものになるでしょう。

#### 在宅医療

- 訪問診療 ● 訪問看護 ● 訪問歯科
- 訪問リハビリ ● 必要時の通院・入院

#### 在宅介護

- 訪問介護 ● 通所介護 ● 訪問入浴
- 福祉用具貸与 ● 短期入所生活(療養)介護
- 住宅改修 ● 夜間対応型訪問介護
- 定期巡回随時対応型訪問介護看護
- (看護)小規模多機能型居宅介護

#### その他の生活支援

民生委員 / NPO法人 / ボランティア / ハウスキーパー など

### 2. 施設・療養病床医療院で過ごしたい

常に誰かがいてくれる安心感により、自身が抱える不安が軽減する可能性があります。しかし、介護保険施設(特別養護老人ホーム、療養病床介護医療院など)はすぐに入れるとは限らないため余裕を持って申しこみましょう。また、有料老人ホームは比較的入居やすく、最近は医療に力を入れているところが増えていますので、自身の経済事情に合わせて、選択をしましょう。

### 3. ホームホスピスで過ごしたい

病院や施設、自宅でもない、もう一つの「家」です。介護力がなく自宅では不安な方を対象に、終末期ケア・緩和ケア・看取りまで行います。

ホームホスピス、気になるわ



▶▶ 裏面では「ホームホスピス」について詳しく説明します。

# ホームホスピスってこんなところ!

自宅で暮らし続けることが困難になったけれど、家庭的な雰囲気ですら自分らしく生きたいと望む人が、**少人数で「とも暮らし」をする、自宅ではないもう一つの家**です。「ホスピス」と聞くと看取り、緩和ケア、終末期といったことを思い浮かべるかもしれませんが、ホームホスピスは看取りだけの家ではありません。がんに限らずあらゆる病や障害を持ち、生きていく上で困難に直結している人とその家族がケアの対象です。



## !! 最期まで全面的にサポートします !!

スタッフが常駐し日常生活の支援と、誰かがいるという**安心感**を提供します。訪問診療、訪問看護、訪問介護、ケアマネジャー（医療保険、介護保険を利用します。）、その他地域の社会資源やボランティアと連携し、**最期まで生きること**を支え、望めば家族が悔いのない看取りができるように寄り添い支援します。



## 文京区のホームホスピスの看取り Sさんの場合

Sさんは、胆のう癌末期、肝細胞癌、転移性肺腫瘍、骨盤内再発により医師からも余命宣告を受けていました。ホームホスピスに来た時は腹水が溜まりお腹がぱんぱんになっていて、足元が見えず歩きにくそうだという印象でした。

入居前は独り暮らしで、ご家族は娘1人(海外在住)と4人の姉たち(他県在住)。ケア方針は、

1. 本人が主体的に「生活をしている」を実感する。
2. 十分な休息と残存機能を少しでも維持していく。
3. 安心して、孤独を感じないような関わりをする。

としました。主治医には「ここに来てからかなり気力があり動けている。家だとずっと寝込んでいる日もあったからね。」と話していました。そんな話をしながらも、入居直後から自分の最期をどうするか、運転免許証の返納から70年以上生活した家の売却、遺影のこと、お墓のことなど一つひとつ職員と話し、姉たちの協力を得て実行していきました。亡くなる2日前には海外に住む娘と電話をして「大丈夫だ!」と話し(娘には悟られなかった様子)、当日は姉たちに看取られて静かに永眠されました。

あなたが日々の暮らしで大切にしたいことが続けられる、  
とっておきのもう一つのお家になりますように。



このレターは、文京区社会福祉協議会(以下、文社協)で行った終活関連イベントにお越しいただいた方や、文社協の終活支援事業にお問い合わせいただいた方に送付しております。また、区内で配架もしております。今後も終活に関する情報について、不定期で発行予定です。

配信停止をご希望の方は、  
文社協担当までご連絡ください。

## 文社協では、「文京ユアストーリー」という終活支援事業を行っております。

文京区にお住まいの高齢者の皆様が最期まで自分らしく安心して暮らせるよう、定期的な連絡・訪問を行い、事前に一定の現金を文社協が預かることで、急な入退院時の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の死後事務の手続きを実施し、一体的にサポートする終活支援事業です。ご契約の際には、後見制度への意向も含めて丁寧にあなたのご希望を伺います。ご利用には、入会金と年会費、預託金(※もしもの時のために予め預かりしておく現金)が必要です。

## 対象となる方

※以下のすべてに該当する方を対象とします。

- ① 文京区内に住む、原則70歳以上の方
- ② 明確な契約能力を有する方
- ③ 身近に頼れる親族等がない方
- ④ 生活保護を受給していない方

問い合わせ 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 文京ユアストーリー担当

TEL 03-5615-8851 FAX 03-5800-2966