



No28
2020・4

ホーモイ通信

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホーモイ)

代表 田中隆子
TEL/FAX 083-253-4892
URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

老いること・死ぬこと・準備はどうすべきか ～安心して暮らせる老人ホームとは～

講師：本間郁子 公益財団法人Uビジョン研究所理事長

日本の高齢社会の現状



我が国の平均寿命は男性 81.25 歳、女性 87.32 歳 (2019.7) で伸びています。今や人生100年時代と言われています。どういうことかと言えば、親が100歳になると、子どもが70歳になって親どころではない、自分のことで精一杯。親子で老人ホームに入る。親の面倒を見るため同居したら子どもが先に認知症になって老人ホームに入っているなど。人生は順番ではないのです。どういう「どんでん返し」があるかということを、人生経験の中でしっかり考えておくことが必要です。

そのひとつが認知症です。自分は認知症にならないという保証はないのです。認知症予防とか、認知症にならないという薬はありません。

それよりも認知症になったらどうしますか？認知症でも幸福に生きることができる地域社会を創ることがとても大事なことです。認知症は誰にでも起こりうる病気であり、加齢による認知症もあり、他人事ではないという認識が必要です。そして認知症はケアさえ受ければ生きられるのです。認知症になっても夢を持って生きる社会をどうみなさん自身が創っていくかが大事なことです。

人生100年時代で大事なのは人生最期に向かうその向かい方です。どういう病気になり、どういう死に方をするのかということを、私たちは想定しながら、自分の生き方を決めなければなりません。それがないとあなたらしい生き方が出来ないということです。高齢者多死時代に入った今「どこで」「どのように」「誰に看取られ」最期を迎えたいか、延命についての考え方を伝えておくことが、「自分らしく生きること」につながります。延命の意思表示は本人の意思を尊重するために最も重要視されます。

自分らしく生きるために何をどのように決めておくか？

人生最期は病院で迎えるのかを含めて、老いていく身体を、受け入れ理解しながら、それにそって自分の生き方を決めるという姿勢が必要です。でないと

周りの人は一日でも延命しようとします。自分の身体と延命治療が合わなくなって溺死状態で亡くなる人も少なくないそうです。栄養分を入れる点滴などで蛋白質が身体の中で消化されずに別の症状を起こし、苦しめる場合もあるそうです。

「自分らしく生きるために何をどのように決めておくか？」3つのコースが考えられます。

①認知症コース

生活障害の程度によって、自分のまわりにどんな介護サービスがあるか、介護体制を組むことで、家で暮らし続けられるように検討します。

②体障害コース

障害程度によって、「生きがい」「楽しみ」を見つけることが大事です。判断能力がある人が多いので、与えられた環境や条件の中で、自分の楽しみを見つけていくことは自分次第なのです。

③病気コース

どこまでどんな治療を受けたいか、病気を疑われた時に病院で検査を受けるか受けないか？手術をするかしないか？薬を服用するかしないか？食べたいものを食べるか健康のために栄養管理をしてもらうか？安全のために拘束するか？延命をするかしないか？どこで最期を迎えたいか？など。病気とみると、治すことができない「老い」の関係を理解し選択する必要があります。

老人ホームの選び方ポイント ～少しの知識で人生が分かれる～

◎自分が人生最後をどう生きたいか決める。

自分らしく生きるために自分の思いをはっきりと書いておくこと。周りがそれを尊重した支援ができるからです。どんなことを決めておけばいいのか。(どんなところに住みたいか、4人部屋か個室か、医療機関との連携はどの程度なのか、食事のこだわり、延命、最期の看取り)などを決めておくことが大切です。

◎支払う必要なお金があるか。

特養ホームは介護保険制度で運営され、50%は税金、40%は 40 歳以上が払っている介護保険料、10～20%が実際に利用するときの利用料となっています。

◎法人の理念と組織体制をよく理解しておくことが大切です。
(田中隆子)

各施設におじゃましました

- サテライト 望海苑
- 特別養護老人ホーム 寿海荘
- 特別養護老人ホーム 貴船園
- 特別養護老人ホーム 員光園
- ユニット型特別養護老人ホーム フェニックス

▼人気のお風呂は温泉です



▼プールがあります。要介護、要支援等を受けていない事業対象者も利用できます



▼ノーリフティングケアの実演「スライディングボード」や「すべるん君」で



▼眠りスキャンを利用している。(テレビモニターで夜間の見守りができる)



▼特殊浴槽



▼特別養護老人ホームに従来型と介護保険スタート後に開所した地域密着型（下関在住の人が利用）があり、市内に36か所があると説明があった。



▼ベッドの中ばかりでなく、ホールや廊下に出て、食事、テレビを観ているので驚きました。



特別養護老人ホームは、原則要介護3以上の人が入居

特別養護老人ホームを
見学して、学んだこと、感じたこと

○公的施設なので、法的審査や外部評価を受けながら一定水準以上を保っている施設であると理解できました。

○各施設、理念・基本方針に沿って、利用者本位のサービスの提供に向け、安全や感染予防活動、職員教育、情報共有など各々の施設の質向上に向けて、独自色を出しながら経営に取り組んでるようでした。

○各施設、高齢・少子化の影響を受け、人手不足を外国人労働者の雇用やAIの活用で乗り切ろうとしている実態も知りました。現状の介護保険のもとでは、施設の努力にも限界があるのではないかと知る機会となりました。

○イベントの公開やボランティアの導入などで地域との交流を深めていました。

○我々見学者に対して、自然体で温かく、親切な態度で見学を受け入れて頂いたことに、利用者及び施設の皆様に心から感謝いたします。

▼共同スペースの、炊飯器から美味しいにおい



▼今日のメニューは「おすし」でした



▼共同スペースで食事の準備



▲館内オール床暖房

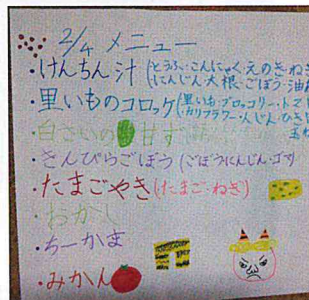


みんなで風船パレーを楽しむ



生野きらきら子ども食堂

毎月第1、第3 火曜日 17:30～
「風の家」で開催 予約不要・無料
どなたでもお越しください!!



地域コミュニティの場です



いつもご協力ありがとうございます。



介護予防のためのサロジ

小笠原先生と共に2003年からスタートして筋トレ16年

2003年 大学町集会所でスタート



2006年 市立大学教室棟



2006年 フォークダンス



2007年 市立大学 体育館サブアリーナで



2010年 リズム体操



2011年 クリスマスプレゼント交換



2013年 筋トレに脳トレをプラスして

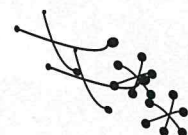


2017年小笠原先生考案の 365 歩のマーチ



✧

2019年皆勤賞



小笠原先生、ご指導ありがとうございました。