



NPO 法人 緩和ケアサポートグループ

PCSG レター No. 13 (2014 年 9 月)

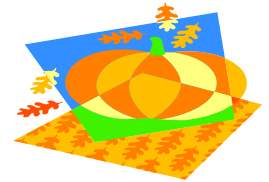
〒203-0053 東京都東久留米市本町1-13-1

コンフォール東久留米402(中神方)

電話/FAX : 042-420-4008

Email: npopcsg@ac.auone-net.jp

URL: <http://www.kanwacare.com/>



ご挨拶

厳しい暑さを流すような豪雨のあと、天候の回復とともに秋の風が吹き始めました。

広島市などでのこの夏の大きな災害に、胸が傷みます。せめて穏やかな日常が早く戻りますようにと祈るばかりです。

皆様はどんな夏を過ごされ、秋を迎えようとなさっていますか？

当 NPO 法人 (PCSG) では、9 月初めに東久留米白十字訪問看護ステーション (以下、ステーション) と協働で学習会「認知症ケアのポイント：家族介護の現場から」を開催いたしました。ドキュメンタリー作家の小川陽子さんを講師に迎え、地域から多くの方にご参加いただき感謝しております。その内容や様子を PCSG 協力者の小館さんが記してくださいました。どうぞお読みください。

また、3 月のレターで紹介しましたように、日本財団の地域ホスピス相談室設置助成事業として、ステーションの一部を改修して開設された「ふらっと相談室」は、週 2~3 回のペースで毎回 1~2 名の来室者を迎え、小さな歩みを続けています。相談担当の軸であり PCSG 会員の志賀さんが相談室の働きへの思いを綴ってくださいました。さらに、4 年目に入った「ふらっとカフェ」の準スタッフ的参加者、浦島さんがカフェについて寄稿くださり、「アロマの会」についても稲見理事が一文を寄せてくれています。

これら「ふらっと相談室&カフェ」の活動について、9 月 18 日に日本財団の在宅ホスピスプログラムアドバイザー会議において発表させていただきました (中島理事&河が出席)。活動実績をスライドにまとめる過程で、これまでご協力くださった方、ご参加下さった方との思いがけない出会いとつながりをあらためて思い起こし、感謝の念に堪えませんでした。会議ではアドバイザーの方々が在宅ホスピスの適切な普及について議論を交わされるうちに、助成事業の主対象として各地に展開され始めた「ホームホスピス」が地域の相談室機能を持つことができたら…、逆に「ふらっと相談室」が「ホー

ムホスピス」を開設できるようになったら…という将来構想があがってきました。中島&河には大いに胸躍る未来事業！会員の皆様と共に、地に足を着けて、視線は時に遠くをみはるかして進みたいものです。

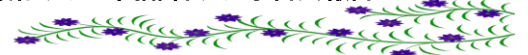
そんなことを心にとめながら、中神副代表の「読書ノート」、草島副代表の「ふらっと寄り道」を味わいたいと思います。

最後に私事をひとつ。この挨拶を書いているのは 9 月 20 日ですが、まもなく短いウィーン旅行に出発します。彼の地はカフェ文化発祥の地と聞きました。カフェ探訪も楽しみに行ってみます♪

(代表 河 正子)



2014 年度 緩和ケア・高齢者ケア学習会報告



テーマ：認知症ケアのポイント：家族介護の現場から

日 時：2014 年 9 月 6 日 (土) 14 時~16 時

場 所：成美教育文化会館 大研修室

講 師：小川 陽子 (ドキュメンタリー作家)

心地よい秋晴れの土曜となった 9 月 6 日、成美教育文化会館にてほぼ定員の 70 名の来場者の中、「認知症ケア」の学習会が行われました。講師の小川陽子先生は、ドキュメンタリー作家として活動される一方、10 年にも及ぶ認知症の父の介護経験を踏まえて、介護に関する本や新聞のコラム等、多岐に渡ってご活躍です。学習会の前半は、ご自身の体験や具体的事例を用いての講演「認知症ケアのポイント：家族介護の現場から」、後半は認知症の困難事例を用いてのグループワークと質疑応答、というバラエティに富んだ構成でした。

小川さんの主張は、患者と家族と介護のプロとが良き循環を起こせるように、お互いの役割を果たしつつ理解を深めて、「みんなで見守っていこう」というチームワークケアを実現することが大切、というものでした。具体的には、①認知症の正しい知識を持ち、それを抱えて生きる本人の情動を理解して寄り添う、②家族だからできること・できないことを理解してケアを行う、③介護のプロの支援を適切に受ける、という三点に集約できるでしょう。

462万人という全国推計からも、もはや認知症ケアは私達みんなの課題といえます。認知症は、「脳の病的変化によって、自己認識・記憶・見当識が障害を受け、日常生活に助けがするような病態」と定義づけられますが、認知機能が侵されるにもかかわらず情動はそのままなので、本人の感情面に配慮することを忘れずにケアにあたるのが大切です。そのタイプは、①アルツハイマー型認知症、②レビー小体型認知症、③脳血管性認知症という三つに加え、それらの混合型もあり、それぞれに特徴的な症状とケアがあるので、それらに応じた対処が求められます。

「被害妄想」という特有の症状を正しく理解できなかったため、家族全員が悲劇に見舞われた事例からは、家族だけで抱え込まずに、介護のプロを認知症ケアのチームの一員として引き入れることの重要性が示されました。介護のプロだからこそ冷静な対処ができ、必要な情報や人脈の活用もできるのです。特に高齢化が進むと、意志決定や財産管理等の法的問題や、心理的問題が生じることも多いので、適切なプロの協力が有効になります。その反対に、家族の立場から介護のプロに対しては、上から目線での何気ない声かけが、患者・家族の尊厳を傷つけていることが述べられ、「介護家族にももっとケアの心を向けて欲しい」という家族支援を要望されました。また、失敗を家族に咎められて暴力的になった事例を用いて、「責めない、叱らない、諭さない、不快にさせない」という認知症ケアのコツや、他の事例からは、馴染みのものや言葉が「生きる意欲」を引き出すという知識を、教えて頂きました。そして最後は、認知症等の高度障害でも、申請により満額の生命保険が得られるということが紹介され、講演が締め括られました。

質疑応答では、「すべてに障子が立てかけられているようだ」という患者本人の言葉を紹介し、「ぼんやりとまわりは見えているけれども、なにが見えているのかは理解できない」という認知症本人の苦悩が語られました。「認知症の特性を理解し

た上で、相手を肯定し共感する」というお互いの人間関係を形作ることこそが、認知症ケアの第一歩となるとのことでした。

今回の講演会では、家族にとっての認知症ケアのコツはもちろんのこと、介護のプロを有効活用して、「任せるところは任せろ」というチームケアの強調が印象的でした。誰もがスーパーマンではありえませんが、自分だけで背負いこんでは潰れてしまいます。また、認知症介護はマラソンであり、人の支えや経済的支え等の日常生活の基盤が安定してこそ成立します。その意味で、人間のヴァルネラビリティ（弱さ）とサステナビリティ（持続性）という、ケアにおける二つの核心を再認識することができた有意義なひとときでした。

(小館 貴幸)



2011年7月、98歳で亡くなった母は、最期の4年半を「グループホームすみれ」で生活しました。同居の皆さん、温かいスタッフの皆さんに助けていただき、心身の不自由になってゆく最期の時を受容しつつ、私の手を強く握りながら「ありがとう」と息を引き取りました。最期の一年は、「東久留米白十字訪問看護ステーション」のスタッフの方に、足趾の褥瘡の手当て、脱水予防の点滴などのサポートをお願いしました。孫の結婚式を控えていたため、少し無理を強いてしまいましたが、結婚式の6日後の看取りとなりました。

私は、2013年3月末、41年間養護教諭として勤務したJ学園を退職しました。お世話になった「東久留米白十字訪問看護ステーション」の「ふらっとカフェ」に参加し、何かお役にたつことはないか？とっていた折、中島所長、河代表より「相談室」開設の計画とその相談員に加わってほしいとのお話がありました。看護師としての臨床経験はまったくありませんが、生徒、教職員の健康相談の経験は長く、その延長線上の奉仕と思い、お引き受けすることになったのです。

近年の医療福祉事情、介護の現場については、もっと学ばなければなりません。周囲には、その道の力強い先輩・専門職がおられるので、とりあえず「傾聴」に徹することが一番大切！！と日々心がけています。

J学園「保健室」でのある日、ふらっと来室した生徒の背中に、私の大きな両手を当て、軽く「タッピングタッチ」を始めたところ、その生徒は急に泣き出し、両親の不和を語り始

めた経験があります。小さな胸に抱えきれない程の不安を抱き、授業に身が入らなかったのです。

人は心に不安がある時、ちょっと体に変化を覚え、安心できる場所を尋ねてみたくなりますね。「相談室」が、そのような時にふらっと足を運べる場所でありたいと思います。「ふらっと」訪ねてみて、心の重荷や相談事を少しずつ話し、また訪ねてみよう。と思っただけのようでありたいです。昨年暮れから、準備にも加えていただき、週2~3日の開室日は、そのような心持で開室時間を過ごしています。

最近「ふらっとカフェ」の参加者を中心に、日に1~2名が来室され、治療の経過、服薬と体調の様子、家族友人の健康についてなどを話して行かれます。また「ふらっとカフェ」「ふらっと相談室」共に、女性のみでなく男性の利用者が増えてきたことは嬉しいことです。時には「ふらっとカフェ」学習会のお知らせ等の発送作業をしていると、Uさん・Tさんがふらっと訪ねてくださり、思いがけず楽しく作業がはかどることもありました。

スタッフは、日に2~4名が担当しています。しかし、今後も「ふらっと相談室」を恒常的に開室してゆくために、より多くのボランティアの方の参加を期待します。経験のない方でも、医療福祉経験者でも、少しずつ持てる力を出しあい、地域に根差した「暮らしの保健室」のように成長してゆきたいと願います。どなたかボランティアに加わってくださいますか？ まず、ちょっと覗いてみてくださるとうれしいです。

(志賀 始)

ふらっとカフェに参加して

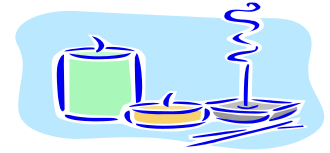
「お気軽にふらっとお立ち寄りください。」駅の壁に貼り付けられたポスターに目が止まりました。お気軽でいいなら時間つぶしに行ってみよう。2012年2月のことです。

その数週間前にずっと介護してきた難病のオットを突然亡くし、私は家にいるのが辛くて街中をさまよう毎日を送っていました。

不安定ながらもこれまで生きてこれたのは、優しく、ほんわかした雰囲気のある河さんはじめスタッフの皆さんが私の不安な気持ちを受け止めてくれたからです。

“ふらっとカフェ”では参加者の方々にじっくりお話を伺うことができます。また共感することでパワーを貰えることを知りました。私にとって“ふらっとカフェ”はなくてはならぬ、癒し&パワースポットになっています。(浦島 忍)

アロマの会



アロマの会は ふらっとカフェに係る人達の要望を受けて昨年6月13日に英国 IFA 認定アロマセラピスト和田文緒先生をお迎えして始まりました。以後 ほぼ毎月1回のペースで行われ9月13日で11回目になります。参加者は 毎回10名前後、ふらっとカフェに参加された療養中の方、医療従事者の方、一般の方等々、性別を問わず年齢も様々な方達です。優しく落ち着いた和田先生のご指導を受け、季節に合ったバスソルト、ルームスプレー、マッサージオイル、ハンドクリーム、虫除けスプレー、虫刺されジェル、などを制作してきました。参加者は毎回 先生のご好意で先生が持参された何種類もの精油を自由に惜しみなく使わせていただいております。先生の説明を伺いながら、3~4種類の精油を好みやその時の体調にあわせて調合し 元気のでる香り、癒される香りの上記アロマグッズを和気あいあいとした雰囲気の中で作成しています。7月には“若返りの化粧水”といわれるハンガリー水を作成しました。これは精製水に無水エタノールを加え、そこにドライハーブ、今回はローズ、ペパーミント、オレンジピール等を数種類いれて、2~3か月かけてハーブの成分を抽出させるのです。ちょうど2か月後の9月のアロマの会に各自がハンガリー水を持参し、先生が用意されたローズ水やクロモジ水で希釈しさらにそれぞれの好みの精油を数滴加えて完成させました。一見薄茶色の液体ですがこの化粧水を使い出したら心地よくて今までのものが使いたくなくなりました。

アロマセラピーについて関心のある方や詳しく知りたい方は、和田先生が執筆された「アロマセラピーの教科書」 新星出版社 を読まれることをお奨めいたします。この本は アロマセラピー全般にわたって丁寧に詳しく書かれ、植物のカラー写真等もきれいで充実しています。タイトルにあるとおり “いちばん詳しくてわかりやすい！” 教科書 です。

この会で 栽培されたもの、野生のもの、高度が200mごとに違う場所で収穫し抽出されたラベンダーなど様々な“香り”に出会うことができ、自分だけのお気に入りの香りのバスソルトやハンドクリームを贅沢に楽しく使用しています。落ち込んだ時や体に痛みがある時にお気に入りの香りはつらさを和らげてくれるようです。これからも和田先生のご指導の下で参加者の方達とともに奥深い香りの世界—アロマセラピーを楽しく学んでいきたいと思ひます。(稲見 富子)

読書ノート

村上紀美子 『納得の老後一日欧在宅ケア探訪』

岩波新書 2014. 6. 20



日本人の平均寿命（2013年）は、男80.21歳、女86.61歳と男女共に80歳をこえた。‘人生90年時代に備えよ’とされながら‘老い’がおかれている現状はいかがなものか？ かつて、フランスの歴史学者G・ミノワは「人生のほかの年代にくらべて老年期ほど人間の存在の多義性が表われる時期はない。この世に生きていながら老人はもはや社会の一員ではないように扱われる」と述べた（『老いの歴史』、1996、筑摩書房）。今日を生きる日本の老人にもあてはまるのではないかと‘生きてきて良かった’と思える社会の在り方、そのヒントを得たくて本書を手にした。

著者の村上氏は過去40年、日本のケア現場をみてきたフリーの医療ジャーナリストである。2000年ころから海外29都市の医療・介護現場（とくに在宅）を取材してきた。そのうち海外4か国と日本の在宅ケアを取り上げている。まず、日本同様、医療保険と介護保険利用によるドイツ、オランダ、および税金によるデンマークと英国、そして日本における4現場の試みが紹介される。各章のタイトルにケアの特徴が端的に表れている。（ ）内はその国の高齢化率一年を示す。



1) ドイツ：ひとり暮らしを支える（20.7%-2011）、2) オランダ：暮らしを自分でコントロール（15.9%-2011）、3) デンマーク：本人の意思を生かす行政サービス（17.1%-2011）、4) 英国：プライマリケアの土台の上に（16.2%-2011）、5) 日本：近未来の柔軟な在宅ケアを探して（25.5%-2013）。5か国とも、人手不足と厳しい予算に悩まされているのは共通している。

私の目をひいたのはデンマークと英国である。デンマークでは4つの倫理—自己決定の尊重、尊厳の尊重、統合を考慮（役割分担しすぎない）、弱さへの配慮—が日常の仕事や利用者への説明に生かされているという（国民誰もが知るキルケゴールの哲学が元にある）。現在、「年金や障害の状態で分類してあるサービス提供」から「個々人のニーズに着目して対応するケア」への大転換が進みつつあるようだ。

英国の章ではケアホームの改革への取組みに関心をもった。高齢者の住居施設をケアホームと総称し、民間企業の運営で

ある。問題は英国内死亡者の16%がケアホームで亡くなるのに終末期ケアが不十分であったこと。2005年から‘ケアホームが本当のマイホームになるように！’を合言葉にマイ・ホーム・ライフ・プログラムが立ち上がった。構成者は英国政府・ケアホーム団体・大学である。現場と教育機関が協働し、国民の健康を守っていくという姿勢は、日本でも学んでいくべきではないか、と思う。

国民皆保険の日本であるが、やがて死に場所もなくなる時代がくるという。村上氏は4現場の試みを紹介しつつ、未来に生かせる知恵を5つ挙げた。個人として、シンプルライフへのギアチェンジ、何をどう助けて欲しいかを明確にし、それを敬意をもって伝える、老いの暮らしに伴う危険をしる、社会（近隣含め）として老いを支えるサービス・制度のシンプル化（一本化も）、持てる力での助け合い、である。

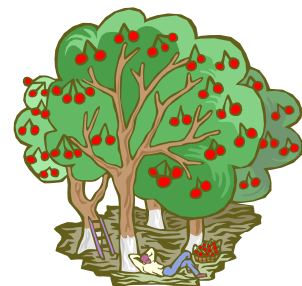
人は決して一人では生きていけないし、しかしどの存在もかけがえがない。老い盛りで老々介護に明け暮れる私に一息つかせてくれた本である。著者自身が同じ立場だからであろう。なお、各国の医療・福祉の概況、日本とは違う職能教育についての記載などが各章にあるのも助かった。

（副代表 中神 百合子）

ふらっと寄り道

“ふらっと寄り道”というタイトル。“ふらっとカフェ”にちなんでつけた名ですが、いつも何を書こうかと締め切り直前になって悩みます。けれども、よく考えてみると、最近あったことを立ち止まって思い出す貴重な時間でもあるなあと思います。

今回は、「食べること」についてです。私の職場には、患者さんの“食べたい”思いを最期まで支えるためのケアの探索に励むチームが存在します。そのチームが、患者さんにとって「美味しく」「安全に」「楽しむ」ための食事援助について、私たちに勉強会を開催してくれました。その発表の中で、食べる力、つまり、摂食・嚥下は人がもともと持ち合わせている機能ではなく、成長しながら獲得していく行動だと教えてもらいました。「物を食べる」ことは、食べ物を「認識し」「口に入れ」「噛んで」「飲み込む」までの一連の動作からなります。この一連の動作のどれか一つでも欠けてしまうと、私たちは食べることが困難になります。食べ物が目の前におかれているとしても、それを食べ物と認識しなければ、唾液は出ませんし、食べる準備は整いません。ある患者さんがなかなか



か目覚めず、今日の朝食は食べられないだろうとその時の介助者は考えたそうですが、ちょっと考えて、患者さんが大好きなコーヒーを患者さんの鼻に近づけてみたところ、その香りが刺激になって目が覚めて、コーヒーを一口しっかり飲むことができたそうです。ちょっとした気遣いと働きかけで、食べるための機能を覚醒させたというエピソードかなあと思いました。

何らかの原因で失ってしまった摂食・嚥下機能を取り戻すというリハビリテーションは、とても大切であり、多領域の専門家が協働して取り組むべき課題ですが、摂食・嚥下機能という部分だけにアプローチをするだけでは十分ではないということも、勉強会の中で教えてもらいました。散歩をしたり、入浴したり、人と会話したり・・・ということの一つ一つが、最期まで食べる力を私たちに与えることにつながるということでした。ここで詳しいメカニズムの話はできませんが、摂食・嚥下の機能を保たせるのに、日常の営みを丁寧に続けることの大切さを思いました。

さいごに・・・。よく噛み、味わって食べる人は、ウエストが細いというデータがあるそうです！



(副代表 草島悦子)

—ライフ・レッスン—

ホスピス緩和ケアの発展に大きな影響を与えた「死ぬ瞬間—死にゆく人々との対話」の著者エリザベス・キューブラー・ロスは、晩年に病の床で、同労者デーヴィッド・ケスラーと共に「ライフ・レッスン」という味わい深い書を著しています。その14のレッスンの中から、印象に残る文章を少しずつ紹介していくコーナーの11回目です。

◆第11章 忍耐のレッスン より

*病気になったり、依存的な状態になったりしたら、いたるところに忍耐というレッスンが待ちうけている。それを学びきるまで、いつまでもついてまわるのだろう。

*忍耐というレッスンの一部には、ほしいものがかならずしも手に入るわけではないという条項もふくまれている。・・・必要なものはいずれ手に入るが、それが望みどおりのものかどうかはわからない。

*現代人は不快とともに暮らすことに慣れていない。いまずぐ結果と満足をはしがる。その場で答えが得られないと不満を感じる。24時間営業の商店や修理店がたくさんある。空腹になれば、夜中でもレストランやコンビニがあいている。・・・その傾向にインターネットが輪をかけている。・・・あつという間に用が足りてしまう。

*人はもう待つ方法はおろか、待つということの意味さえ忘れてしまった。ほしいときにほしいものが手に入るのはすばらしいことだが、満足を先にのばすことのできる能力もたいせつである。

*問題は待たされることの不快に耐えられないということだけではない。わたしたちの多くは、ものごとや状況があるがままの状態でうけ入れながら生きるという方法を知らないのだ。つねに現状を変えるべきだ、もっとよくすべきだと感じ、このままでいいとはおもえない。・・・現状にがまんができない性急さが、ものごとを円滑に運ばせる力になるだろうか？

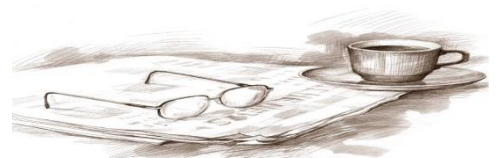
*忍耐の要諦は、すべてはいずれうまくいくものだと思えるところにある。宇宙の計画を信じる力を養うことだといってもいい。

*人生の経験はなんであれ、ものごとはものと自身の時間によって、おこるべくしておこっているのだという悟りは、準備ができたときに、はじめてあたえられる。

*忍耐力を養うための最初のステップは、ものごとを調整したい、変えたいという欲求をすてることから始まる。・・・この世界には力がある。みえなくても、気づかなくても、すべてのものごとは善の方向にむかってうごいていることを信じてほしい。それが信仰というものなのだ。耐えることは信仰をもつこととおなじである。

*余裕とは、あたえる余力、譲歩する余力があるということだ。待つだけの時間と手段と勇気が自分にあることを知っていれば、平然として状況に譲歩することができる。

*神あるいは宇宙はけっして状況だけにはたらしかけているわけではない。あなたにもはたらしかけている。・・・宇宙は「真のあなた」に関心があるのだ。いかなる状況、いかなるときにあつても、宇宙があなたの人生にもたらすものは、あなたがそうなることになっているような人になるために必要な経験である。真実の鍵は信じることに…耐えることにある。



インフォメーション

・12月までの決まっている予定

◆ケアを語り合う「ふらっとカフェ@東久留米」

▽第27回

日時:10月25日(土)13時~15時

▽第28回

日時:11月15日(土)13時~15時

▽第29回

日時:12月6日(土)13時~15時

◆アロマの会

▽日時:10月25日(土)15時~

▽日時:11月15日(土)15時~

◆詩彩画の会

日時:12月6日(土)15時~

上記いずれも

場所:ふらっと相談室

東久留米市本町2-2-5本町ビル1階

東久留米白十字訪問看護ステーション

◆手芸の会

日時:11月19日(水)10時~

場所:緩和ケアサポートグループ事務所

東久留米市本町1-13-1コンフォール東久留米402



◆清瀬ホスピス緩和ケア週間

<http://www.shin-ai.or.jp/hospiceweek>

▽講演会&コンサート「ホスピス緩和ケアのお話と病棟の紹介」

日時:10月18日(土)10~12時

場所:東京病院 大会議室(西武池袋線清瀬駅よりバス)

▽ホスピス緩和ケア病棟 見学ツアー(事前予約制)

日時:10月18日(土)13時~15時30分



◆がんと共に生きる その1~おしゃれライフ アドバイス~

日時:11月30日(日)10時~12時

場所:成美教育文化会館3階大研修室

◆グリーンケア学習会

講師:栗原 幸江先生

日時:第1回12月11日(木)18時半~

場所:成美教育文化会館 会議室

御 礼

今年度も、4月からの半年間に15件のご寄付をいただきました。また、相談室や学習会会場に設置した募金箱にご協力頂きました。厚く御礼を申し上げます。今後の本法人およびステーションとの協働活動に役立たせていただきます。

ほんとうにありがとうございました。



編集後記

9月に入って、すっかり涼しくなり、今年はゆっくり秋を満喫できると喜んでいたところに、突然の御嶽山の火山噴火! 先の豪雨被害もあって、自然災害の恐ろしさを今年は随分と思知らされます。

また、自然災害だけではなく、子供が犠牲になる事件も大変増えたような気がします。日本はどうしちゃったのでしょうか。

しかし、最近、長い間解決されてない事件に触れる機会がありました。次女の学校の生徒会が、文化祭に拉致被害者の横田めぐみさんのご両親をお招きし講演会を開催いたしました。

詳細は皆様もよくご存知のことと思いますが、やはり直接声を聞き、話を聞きますと、改めて事の残酷さが伝わります。37年もの月日を経ても、未だ解決せず、10年前に一部の被害者が帰国したことでようやく知る、我が子の囚われた際の状況。会場で聞いていた親たちは思わず涙がこぼれました。

が、その時の早紀江さんの言葉が一番辛く心に刺さりました。「私たちは、泣いている暇はないんです。これは、戦いなんです。」

(前田 奈美)

<お問い合わせ>

■NPO法人緩和ケアサポートグループ

電話&FAX:042-420-4008