

生活の場から生老病死を見つめなおし
市民が市民目線でホスピスケアを啓発する会

アットホーム ホスピス便り

活動報告 ■ 2015年 5月～12月

編集 ● NPO法人アットホームホスピス

発行日 ● 2015年12月20日

〒663-8106 西宮市大屋町24-8-103

TEL0798-65-2201・FAX0798-65-2201

e-mail ● athome_info@athomehospice.net

URL ● <http://athomehospice.net/>



ごあいさつ

バック ツー the アナログ

1年間を振り返ってみると、楽しいことがいっぱいありました。「しんどいなあ」と思うこともありましたが、エネルギーをもらい続けることができました。やはり、みんなと一緒にだからこそ、得たエネルギーと喜んでおります。そして、それらの多くがデジタル的なものに起因せず、アナログによるものです。

デジタルが今日の近代文明を築いたのですから、全面否定できません。でも、心をほっとさせてくれる多くがアナログではないでしょうか。たとえば、道を歩いていて草が花を咲かせている。それにほっとしないでしょうか。仕事を終えて、コンビニのビールを飲む。これもほっとする場面ですが、なんだか違います。

最近、私は甲山森林公園を散策するようになりました。人工的に創られた公園ではありますが、「いいなあ」とほっとする景観がたくさん残っています。そうした視点が見つめるもののなかに、生きる本質というものが隠れているとおもいます。

星の王子さまに登場するキツネは、『かんじんなことは、目には見えないんだよ』『心で見なくちゃ、ものごとはよく見えないってことさ』と教えました。改めてそうした精神世界の重要性を思います。

1年間の活動報告ではありますが、すぐに2016年となりますので、新年のご挨拶と合わせ、ご報告申し上げます。幸多い新年でありますように。

2015年12月20日

特定非営利活動法人 アットホームホスピス
理事長 吉田利康

2015年5月～12月 活動内容

【市民講座】21世紀を生きる意味を考える 西宮市後援

講師：千葉征慶（正会員・産業カウンセラー・臨床心理士・ロゴセラピスト）

日時：2015年5月17日（日）午後2時～4時30分

会場：西宮市男女共同参画センターウェーブ411号室

内容：2014年9月の「サロンくすのき・アットホームな談話会」で開催された「～ロゴセラピーって、なに？～生きがいテストでおおいに語ろう！」のステップアップバージョンとして、PILテスト（the Purpose in Life test）を体験しながら各々自身の思いを考えた。

<感想>

ロゴセラピスト千葉征慶（ちばまさのり）氏の講演。昨年9月に一度開催、その時の好評から、今回2回目の開催。今回のテーマは、「21世紀の「生きる意味」を考える。」

時代は超高齢化社会に突入、若者も不登校、鬱病などが増加。それに対し、メンタルヘルスの観点を踏まえ、「今どんな気持ちで日々



生活していますか？」を「PIL（生きがい）テスト」で振り返った。グループワークとして、参加者の皆様に、テストの結果を各自披露してもらい、感想・意見交換を行った。人は皆、自分自身の悩みや困り事という感覚を、なかなか表に出す事が出来ないが、今回の様にテストの結果を切り口として、初対面の方々と対話が出来るという事は、非常に有意義な事であると感じた。定期的な開催を進めたい。
(理事 安田正登)

第64回サロンくすのき：訪問学習編

公益社団法人長寿社会文化協会 地域活動ポイント「WAC ゆずり葉」訪問 & 立花商店街ぶらり散策

日時：2015年6月21日（日）午後2時～5時

内容：代表の桑山信子さんから、今までの経緯と活動の歴史、地域包括ケアに向けての最新情報などの話をうかがった。

<感想>

この企画は、アットホームホスピスが外に飛び出す機会を与えてくれました。これまで、自分たちで事業の企画運営をしてきましたが、外に飛び出し、結果として新鮮でした。

主幹の桑山信子さんが、立花駅まで出迎えて下さり、改札を出たところからアットホームなムード。案内されたのが桑山さんのご自宅。



土壁造りの居宅で6月というにも関わらず、快適に過ごせました。日本建築が持つすばらしさだと思います。中に案内されると、ホームエレベータがあり、日本建築のよさと近代的なものとうまくマッチしています。そこで2時間ほど歓談。難しい話ではなく楽しく、現代の課題を自由に語りあえました。それも桑山さんが「聞き上手」だったからこそ。

論点は、2015年の介護保険料値上げを逆手に取って地域力を高めるということ。行政に依存する体質はgoodなものを生まないとのこと…。そんな話でした。帰り道商店街に立ち並ぶ揚げ物屋さんで、コロケやミンチカツをかいました。 (理事長 吉田利康)

第65回サロンくすのき：定例会

日時：2015年7月19日（日）午後2時～5時

会場：西宮市市民交流センター411号室

内容：チラシ封入作業 ほか

【市民講座】歯医者さんに聞く～食の話～PartⅡ 優しい食事介護 西宮市後援

講師：児玉秀樹（正会員・歯科医師・ナチュラルスマイル西宮北口歯科院長）

日時：2015年7月4日（土）午後2時～4時

会場：西宮市市民交流センター411号室

内容：2014年12月に第1回目を開催。好評に応じて第2回目。歯科医師の様々な仕事、摂食嚥下の総合的な基礎知識の説明後、介護される側の視点を大事に、食事介護を実演から学んだ。

<感想>

これまでに参加したことのある方々からは、非常に分かり易くかつ実践的と極めて好評でファンの多い講師 児玉さんの講演で、今回もその実績・期待通りの内容であった。ただ参加者が15名だったのは、その内容からみてややさびしい感がするが、この種のテーマは、地道にコツコツと重ねることこそが、非常に大事なのだとあらためて痛感したところである。



食べることは生きるためには必須であるが、何といても大きな楽しみである。背を丸めて顎を上げた状態がものを飲み込みにくい姿勢ということを経験したが、日頃は無意識であり、介助する立場になるとついつい力まかせ、力づくで食べさせようとするのが如何に無謀で無理なことかと体験を通じて理解できた。被介助者の状態・気持ちをこういう体験から知ることによって、介助の立場になったときに有用に生きると思う。講師自身が内視鏡を入れて、嚥下機能の動きを見せたりとの工夫も驚きであった。経験豊富な講師からの現実的な被介助者・介助者の立場にたったの、「食べる」ことに関しての数々の説明は、貴重な学びの場であった。

介助者の立場になるのは、ある日に突然にしてなることが多い。知識がないとそうなったときには戸惑うばかりで、ついつい力まかせに陥りやすい。目前では必要性を感じることはないかもしれないが、ひょっとして先々において役にたつかもしいこの種の講演に、一人でも多くの方が参加されることを願うものである。

(副理事長 佐々木一弘)

【市民講座】第21回 男の料理教室 西宮市後援

講師：三木美佐江（正会員・ケアマネジャー）

日時：2015年9月20日（日）午前10時～午後1時

会場：西宮市市民交流センター調理室

内容：3年ぶりの再開。夏バテのからだに優しいメニューとして、沖縄料理のもずくの天ぷら、冬瓜の冷製スープ、ゴーヤチャンプル、炊き込みごはん、などを学んだ。

<感想>

家でも食事を作っておられる方から、まったく初めての経験だとおっしゃる方までたくさんお集まりいただきました。今回は沖縄料理ということで、普段見慣れない食材もあり、みなさん興味津々。

作る分量が多かったので、最初は少し戸惑ったりもされていましたが、時間が流れるにつれ、皆さん、笑顔で食事作りに取り組みました。できあがった品を囲んでの昼食会は大いに盛り上がり、いただくお料理は、どれも絶品！

しばらくお休みしていた「男の料理教室」ですが、今後も続けて欲しいという要望も多きかれ、次年度以降も続きますのでご期待ください。

(理事 片山泉)



第 66 回サロンくすのき：番外編

自分で癒そう・自分のからだ 自宅で出来る柔軟体操 西宮市後援

講師：桑山浩明（正会員・理学療法士）

日時：2015年10月18日（日）午後2時30分～5時

会場：西宮市市民交流センター体育館

内容：日頃の運動の大切さとともに、肩こりと腰痛に焦点を当てた柔軟体操を学んだ。

<感想>

いつまでも元気に地域で楽しく過ごしていくためには、自分のからだ向き合うことが大切です。

今回は、腰と肩の痛みについて、その病態と柔軟体操を一緒にからだを動かしながら行いました。少し盛り込みすぎたこともあって「自宅で出来る」と言いながら「自宅では継続できない」となってしまうしまいました。



しかし、自分のからだの動きなどを知る機会になったと感じています。今後は、みなさまと話をしながら、どんな運動であれば、継続して出来るか、普段はどんな運動をしているのか？自分のからだを知ってもらい、自分で癒せる運動を一緒に行えればと思っております。皆さまの参加をお待ちしております。

(講師：理学療法士・正会員 桑山浩明)

第 67 回サロンくすのき：訪問学習編

小規模多機能型居宅介護事業所「プチとまとちゃん」訪問

日時：2015年11月15日(日)午後2時～4時30分

内容：代表の西川充さんから、地域介護コミュニティの実際、「シンプル・カンフォート」の考え方で高齢者介護を実践されている話をうかがった。

<感想>

北側に保育所、東側に公園という立地にある事業所「プチとまとちゃん」。

到着すると代表の西川充さんが出迎えてくれました。1階は個室、2階はリビングスペース、3階には浴室、事務室という構造。2階のリビングからはテラスへ出ることができ、保育所や公園が臨めました。春は公園の桜でお花見が楽しめ、保育所の子供たちの様子も見ることができると西川さん。この空間は事業所のお勧めポイントでは。。

利用者さんをご自分の家の延長のようにゆったりと過ごしておられ、自分らしい生活をサポートしてくれる事業所であることを実感しました。24時間体制ということで職員には苦勞をかける面もありますがと西川さんのお話でしたが、このような地域に根差した柔軟な対応ができる介護事業所が増えていくことを願いたい。

(理事 上杉恵美子)



第 68 回サロンくすのき：定例会

日時：2015年12月20日(日)午後2時～5時

会場：西宮市男女共同参画センターウエーブ 411 号室 内容：チラシ封入作業 ほか

暮らしのワンポイントアドバイス

鄭さんの薬のはなし②

みなさん、前回のお話は、どうでしたか？少しは参考になりましたか？

今回は、薬を飲むタイミング、飲み方の注意点をお話します。薬のむタイミングは、どのように決められているかご存じですか？当然そこには、理由があります。

1. 薬の効果を十分に発揮するため。
2. 薬が吸収されて血液中の濃度が一定に保たれるようにするため。
3. 食事を目安にするとちょうど均等な時間になるため。(飲み忘れ、胃への負担も減ります)

などがあります。薬は、決められた時間に飲まない、その効果が現れず、副作用を招く原因になります。薬を安全に服用するための目安を紹介します。

みなさん良くご存じのように、食後、食前、食間、起床時、頓服、就寝前、何時間毎などがあります。では、それぞれについてお話します。

- ① **食後**：概ね食事の後 30 分以内に服用します。食後の胃の状態は、消化活動が盛んで血流が良くなっています。そのためお薬の吸収がよくなります。食後は、胃に食べ物が残っているのでお薬が直接、胃に触れる事が少なく胃粘膜を荒す事を防ぎます。
- ② **食前**：概ね食事の前 30 分以内に服用します。食事に影響を受けやすい薬です。例えば、血糖値をコントロールする薬、食欲を出させる薬、吐き気を抑える薬、漢方薬などがあります。
- ③ **食間**：概ね食事の約 2 時間後に服用します。食事の影響を受けて吸収が悪くなる薬や胃の粘膜に直接働く胃薬の一部がこれに当たります。ここで注意ですが、食間を食事中と勘違いしている方がいます。決して食事中に服用することではありませんので注意して下さい。
- ④ **起床時**：朝起きて直ぐに服用します。骨粗しょう症の薬が当てはまります。食後に服用すると吸収が悪くなります。嚙んだり、口の中できたりしないで下さい。食道や局所への副作用を減らすために、飲んで 30 分は横にならないで下さい。また、カルシウム、マグネシウムの多いミネラルウォーターと一緒に飲むと吸収が悪くなります。
- ⑤ **頓服**：症状が出た時、必要に応じて服用します。つまり一回飲むと効果が得られます。痛み止め、吐き気止め、下痢止めなどの薬です。ほとんどのお薬は、一日に飲んで良い最大量が決められています。分からなければ薬剤師に確認しましょう。続けて服用する

場合は、間隔も確認しましょう。

- ⑥ **就寝前**：寝る前に服用します。睡眠薬、便秘薬の場合は、自己調節しても良い薬です。薬の効果が現れるのに 30 分位かかります。ご自身の就寝時間を考えて服用しましょう。
- ⑦ **時間毎**：食事の時間に関係なく指示された時間に服用します。持続的な効果を期待するときに一日を分割して服用したり、検査前など、ある特定の時間にお薬の効果を期待したい時に服用します。前者は、抗生物質や抗ウイルス薬などがあります。後者は、大腸検査などの下剤があります。一日を分割すると言っても 24 時間を分割するのではなく、起きている時間を当分する事が多いです。さすがに、寝ている時にわざわざ起きて服用は難しいですよ。

このように、薬の服用のタイミングは、その薬によって様々です。薬は、一日に服用する回数、量、時間など指示された通りに服用しないと十分な効果が期待出来ません。それどころか、思わぬ副作用が現れる事があります。自己判断せず決められた通りに服用して下さい。また飲み忘れがある場合には、勝手に 2 回分を一度に服用せずに薬剤師に聞いて下さい。

最後に、話題提供です。みなさん、薬の包装が平成の初めの頃と変わった事にお気づきですか？以前は、PTP 包装 (Press through pack) が錠剤ごとに一つ一つ切れるようになっていました。それが今は、縦に切れるか、横にきれるか、または切れないかのどれかになりました。実は、これには理由があります。今年、消費者庁が国民に向け注意喚起をした記事を紹介します。

“消費者庁は、平成 27 年 9 月 16 日付で、高齢者が医薬品を PTP 包装シートごと誤飲するなどの事故を防止するため一般消費者に向けて書面で注意喚起を行った。65 歳以上の高齢者が異物を誤飲・誤食した情報は 2009 年 9 月の消費者庁発足以降、165 件の報告で、内服薬等の包装を誤飲した事例が 69 件 (41.8%) で最多。うち 53 件は、PTP 包装シートを誤飲した。5 件は、入院治療を要した。内服薬以外の誤飲も 6 件あった。”

以上です。

このため、一つ一つ切れると誤飲する方が出て大変な事になるので、メーカーが医薬品安全使用のため包装を変えました。ちなみに内服薬以外では、坐薬があります。みなさんは、笑われるかもしれませんが、坐薬は、お尻に入れる薬ですが、それを座って飲む薬と勘違いされ服用されたケースです。薬の効果を期待する依然の問題ですが、笑いごとでは済まされません。薬を安全により効果的に使用するためにも、薬に関して疑問が生じればかかりつけ薬剤師・薬局に遠慮せずお尋ね下さい。薬剤師は、お薬に関して、懇切丁寧に説明する義務があります。

連載

！ハナちゃん⑦



すずか



今後の活動予定

第 22 回男の料理教室

2016 年 2 月 28 日（日）午前 10 時 30 分～午後 2 時

講師：三木美佐江

メニュー：ご飯・味噌汁（具たくさん）・麴漬け焼き魚 ほか

市民講座：仮題「がんって、なに？」

2016 年 6 月 4 日（土）午後 2 時～4 時

講師：垣添忠生（日本対がん協会会長・元国立がんセンター名誉総長）

- ★ 料理教室のメニューは、一部変更になる場合もあります。
- ★ 詳細は、決まり次第、チラシ、HP 等でお知らせいたします。