



### 一人になっても夫と暮らした我が家で最期を迎えたい…

あなたは、どこで最期を迎えたいですか？

それには、どうすればその願いが叶えられるか、今…考える時ではないでしょうか？

Aさん94歳。10年前に夫を亡くし、更に持病も悪化して 食事がうまく摂れず入院となった。病気が落ち着き 退院しがた、精神的不安定なため訪問看護が関わり、早10年近くになる。

Aさん夫婦には子どもがいなく、頼れるのは 近所に住む 従妹で、頻繁に顔も見せにきて励ましてくれた。介護保険のサービスを利用し、訪問介護、生活面をサポートしてもらいながら 足りないところは 家政婦を雇いお願いした。

病気については 往診や訪問看護、訪問リハビリのサービスを利用した。また、介護保険制度を利用し、住宅改修で自宅内に手すりをつけ、室内では 歩行器を使用して歩く訓練をした。

何よりも 住み慣れた環境であるため 安心して生活することができている。

しかし、数年前から年齢と病気には勝てず、入退院を繰り返すことが多くなった。時には もう自宅には 戻れないのではないかと思う時もあったが、それでも自宅での生活を続けていきたいと、家政婦を365日 24時間 雇い、退院してくる。満面の笑顔で「やっぱり家がいいわ」の一言。

世間では歳をとり 一人になると、家を売り払い、高い有料老人ホームに入居してしまう高齢者が多いが、Aさんは「我が家で 家政婦に 付きっきりで介護してもらったほうがいい。往診や訪問看護で病気を診てもらい、入院が必要な時には入院をすればいい」と、言い続けていた。

今月に入り、食事が思うように進まなくなり、家政婦が付きっきりで1口づつ、Aさんの 好きなものを口に入れていたが、とうとう食べれなくなり、日々 衰弱していった。

ベッドで横になるAさんに家政婦が「看護師の〇〇さんが来てくれたわよ」と 声を掛けると、うなずき、微笑んでくれた。

それから数日後、家政婦や親類に見守られ、Aさんは 元気な時から、一人になっても長年、夫と暮らした 我が家で 最期を迎えたいという 強い意志があり、その願い通り、夫と暮らした 我が家で 安らかに天国へと旅立って逝った。Aさん 享年94歳は、自分の生き方を貫き通した人である。



病気で入院  
→  
←  
家政婦を雇い退院





感染対策もバッチリ

# ケアホーム希望の夏祭り

「祭り」と言えばやっぱり…「東京音頭」だね!

屋台風 手作り焼きそば・たこ焼き美味しかった～!

## ケアホーム希望の

## 知っておきたい『高齢者の熱中症・脱水症』

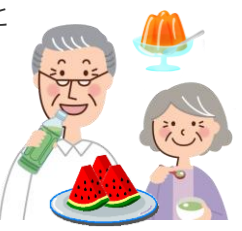


最近テレビでもよく取り上げられている「脳梗塞」の発症は、夏場に多いと言われています。水分が身体から不足すると血が濃くなり「脳梗塞」や「心筋梗塞」が起こりやすくなるからです。

### 【在宅介護でできる基本的な熱中症対策】

- 熱中症・脱水症にならない環境づくり**  
 高齢者は暑さに対する感覚や汗をかいて体温を調整する機能が低下し熱中症になりやすい。また体内に水分をためておく筋肉の量が減り脱水症を起こしやすく、あっという間に重症化します。室内温度が適切か細めに確認する必要があります。
- 熱中症を早めに察知するには…?**  
 軽度の症状は、めまいや顔のほてり、こむらがりや筋肉のけいれん等です。だるさや吐き気、頭痛を訴えたり、大量に汗をかいている場合も熱中症の可能性あります。ぼんやりして目の焦点が合わない時や呼びかけに反応が鈍く、なんとなく元気がない等は熱中症を疑います。皮膚をつまんでもなかなか元に戻らない時は、体内の水分が不足しているサインです。
- こまめな水分補給**  
 一度にたくさんの水分は摂りにくいので、日常生活の中で細めに飲む習慣をつけます。また1日にコップ何杯分飲むと、量を決めたりするのも良い方法です。
- フルーツやゼリーなどで水分補給をする**  
 水分補給できるのは飲み物ではありません。水分を多く含むフルーツやゼリー、水ようかん等からも水分を摂ることができます。「水を飲まなきゃ」と意識しなくてもおいしく食べられ、自然と水分が摂れ、オススメです。

自分でのどの渇きや不調に気づきにくい高齢者の脱水症を防ぐには周囲のサポートが必要不可欠です。



今年も立派なグリーンカーテンができました!



ゴーヤもすっかり食べごろになったね!