住み慣れた場所で最期まで

～看取り・看取られる～

ご本人の望みは・・・

ご家族の選択は・・・

このパンフレットは、これからの過ごし方について

みなさまの参考になればと作成しました

since 1986

社会福祉法人 光仁会 富竹の里

KOUJINKAI TOMITAKENOSATO

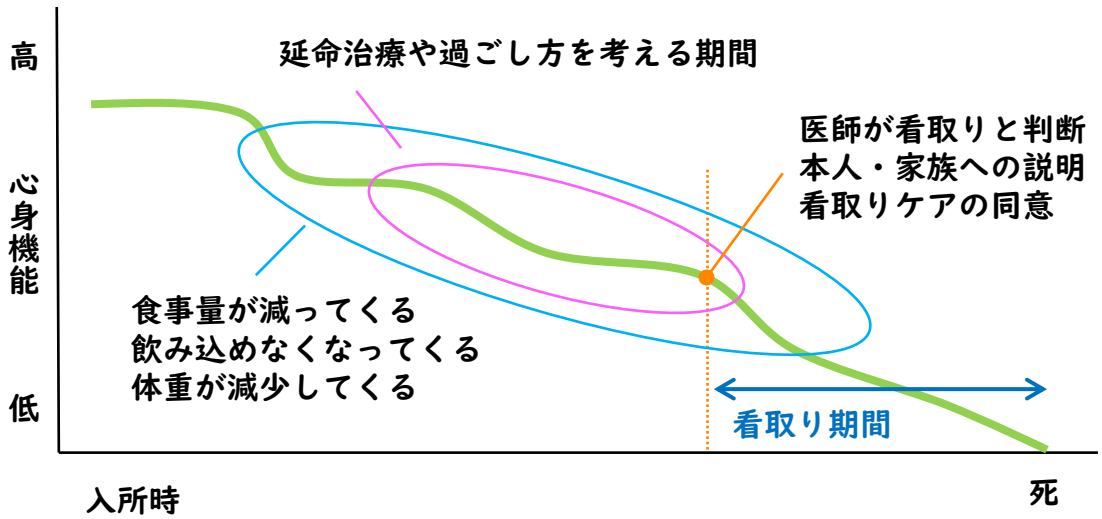
施設での看取りとは

老衰や病気が原因で、医師により回復が見込めないという診断があったとき、ご本人やご家族のご希望を伺い、ご同意を頂いた上で、心身の苦痛を緩和・軽減し、人生の最期まで尊厳ある生活（その人らしい生活）のための支援を行うことです。

老衰とは

加齢による老化に伴って体を形成する細胞や組織の能力が低下し、生命活動が維持できなくなる状態のことです。

人生最終段階の身体機能の変化 と 看取り期間



気持ちに寄り添いながら ～迷って当たり前～

最期をどこでどう過ごしたいか、ご本人の意思が尊重されますが、時にはご家族が難しい決断をしなければなりません。また、悩んで決断したことも、状況によっては揺れ動き、変化します。

それは、何度でも変わって構いません。

旅立ちが近づいている時の身体の変化

● **体力の低下とともに、眠られている時間が長くなります**

できること、話したいことは先送りせず、
起きているその時を大切にします。

● **飲食でむせたり、飲み込みがしずらくなってきます**

形態などを工夫し、少量で栄養が摂れる栄養補助食品などをご提供します。

● **食べたり飲んだりする量が減り、時には食べられなくなります**

無理は避け、ご本人のご希望されるものをご家族の協力も得て提供します。

● **尿量が濃くなったり、減少したり、時にはでなくなります**

食べる量・飲む量が少なくなりますので自然な経過です。

● **のどもとでゴロゴロと音がすることがあります**

唾液などによるものです。吸引で逆に苦痛を与えてしまう事があります。

● **手足の先が冷たく青ざめたり、脈が弱くなります**

血液の循環が低下することが原因です。手をさすったり、掛物で調整します。

● **呼吸が不規則で数秒止まったり、肩や顎が動くようになります**

お別れが近づいているサインです。会いたい会わせたい人を呼んでください。

● **つじつまの合わない発言や、落ち着かなくなる事があります**

脳の酸素不足によるものです。音楽を流したり優しく語りかけ、見守ります。

● **呼びかけに対して反応がなくなります**

聴覚は最後まで残ると言われています。
思い出や感謝の言葉が大切です。

● **お看取り後に着る服などの準備をお願いします**

お気に入りの服、着せたい服、
思い出の品物など何でも結構です。

知っておいてください

飲食が出来なくなると数日の間に最期を迎えます。飲食の量が少なくなった時から点滴や経管栄養をすることで延命は可能です。

- 体は脱水の状態になりますが、最期を迎える体の準備です。
- むしろ水分が少ないことが苦痛を和らげることがあります。
- 点滴を減らす・しないことで、安楽な場合が多くあります。

肩や顎を動かす呼吸を見ていると苦しんでいるのではと思い、酸素吸入をしないのかと疑問を持たれるかと思います。

- この時、脳内麻薬（β-エンドルフィン）が増加しています。
- これにより、恍惚状態となり苦しくはないと言われています。
- 酸素吸入することで、苦痛を生じさせてしまう事があります。

命ある今を精一杯に

「明日ありと思う心の仇桜　夜半に嵐の吹かぬものかは」

「明日でいい」と思っていたら、
機を逃してしまったということはよくある。
先延ばしすることで、そのときの気持ちは薄れていく。
「明日」は「明後日」になり、
「明後日」は「いつか」になり、
「いつか」は「永遠に…]ということもある。
明日、自分や相手の命があるかなんてわからない。
だからこそ命ある今を精一杯大切にしたい。

最後に

不安や心配事がありましたら遠慮なくご相談ください。
アニュアルレポートでは看取りの実践を公開しています。