

# こうして 在宅ケアを選びました ～ご家族からの体験手記～



自宅でのケアについて、どのようなイメージをお持ちですか？

人生の最期のときを、住みなれたわが家で迎えている方は、まだまだ少ない状況です。

一方で、やすらぎのある在宅ケアを望み、それを実現した本人や家族には、体験した人にしか分からない達成感や、在宅だからこそ生まれてくるパワー（通称・おうちパワー）が生まれてくるようです。

在宅ケアを希望し、自宅での大往生をかなえた家族からの声に、耳をかたむけてみましょう。

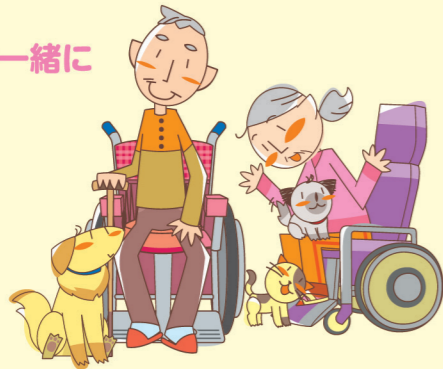


孫がそばに



近くの公園で  
お花見

ペットと一緒に



近所の友人  
とのつながり

おうちでのケアは、  
大変な面もあると  
思うけど、いろんな魅力が  
ありそうだね！



## 「在宅ならではのゆったり向き合う 豊かな時間を持つことができました。」

すぐ近所に住む姉が、がんの終末期に在宅での看取りを希望し、家族も受け入れ、私も寄り添いました。

人間、誰しも残された大切な時間を住み慣れた自宅で、自分らしく家族とともに過ごし、穏やかな最期を迎えたいと願うのではないのでしょうか。

お陰さまで、在宅ならではのゆったり向き合う豊かな時間を持つことができました。もちろん初めてのことで不安もありましたが、在宅主治医と訪問看護師のあたたかい支えをいただき、姉が望んだ安らかな最期を迎えることができました。心から感謝しております。

私はがん再発患者で、以前から最期は在宅でと希望しており、家族にもしっかり伝えてあります。このたび姉を看取ったことで、その願いは一層強くなりました。

いずれは誰にでも平等におとずれる死、在宅でのケアを望めば、たとえ一人暮らしであっても、可能になるようなシステムに充実・発展してほしいものです。

## 「寝たきりの主人を自宅に連れて帰っても、 以前のような生活は取り戻せないと思っていました。」

私の主人は、足の骨折で入院しているときに、脳こうそくをおこして寝たきりになってしまいました。私は「このまま弱っていくのなら」と思い、家に連れて帰ることにしました。

退院してほどなく、主人は、食べ物が肺に流れ込んだりして肺炎を起こしてしまい、また入院することになりました。病院では、胃ろう（胃にチューブをとおして栄養を摂る方法）を勧められ、私自身とても悩みましたが、家族みんなで相談して、退院後の調子を見てから考えることにしました。

自宅に帰った当初は不安でいっぱいでしたが、1日2、3回、訪問看護師さんやリハビリの先生、ヘルパーさんが来てくれるので、そのたびに分からないことを教えてもらえました。慣れてくると、看護師さんやヘルパーさんがいる間に、自分のやりたいことができるようになりました。ずっと介護にかかりっきりになると思っていましたが、いろいろな人に支えてもらえるので、いまでは帰って来て本当によかったと思っています。

主人が脳こうそくになってから、私はもう会話が通じないと思っていて、何も話しかけませんでした。でも、訪問看護師さんから「ご主人はしっかりと理解されていますよ。話しかけてみてくださいね」と言われ、今日あったことや昔のことを話すようにしました。すると驚いたことに、主人が少しずつ話すようになり、食べ物でむせることも減っていきました。訪問診療に来ているお医者さんも「いまぐらい食べられていれば、あわてて点滴や胃ろうのことを考えなくてもいいですよ」と言ってくれています。

自宅に帰ってもうすぐ1年になります。ケアに来てくれるみなさんの支えがあって、少しずつ普通の生活を取り戻している実感しています。今度は、人と会うことが好きな主人をデイサービスに連れて行って、喜ばせてあげたいですね。