

人生の最期をどこで過ごしたいですか？

ご本人の望みは…

ご家族の望みは…

## グループホームあおぞらの 看取り支援



このパンフレットは、当ホームでの看取りについてご家族の方々に  
参考にしていただけるように作成しました。



## 本人の気持ちに想いを馳せる

最期をどこで過ごしたいか、ご本人の価値観に沿った選択ができるといいのではないかと思います。

ご本人と話し合いができれば一番良いのですが、もしできない状況であれば、ご本人はどのように生きてきたのか、残りの人生をどんな風に生きていたいと思われるかを考えてみてはいかがでしょうか。



## グループホームあおぞらの看取りとは

心身の機能低下や病気の悪化により衰弱が明らかで、回復が見込めない状態であることから、医師の診断を受け、ご本人やご家族のご希望を伺ったうえで、ご本人、ご家族の同意のもと、ご本人、ご家族の心身の負担の軽減を最大限に考えながら最期の時をあおぞらで過ごしていただくことをいいます。



## あおぞらで最期まで暮らすということ

あおぞらでは、ご本人とのこれまでの関係性を生かして、ご本人が慣れ親しんだ環境で最期まで暮らすことを支援します。

今までのライフスタイルを尊重しつつ、主治医・看護師・介護士が連携して介護、医療を提供し、残された時間を大切に、ご家族と共に過ごしていただきます。

私たち職員は、安らかな人生の最期を迎えることができるよう、ご本人とご家族の気持ちに寄り添いたいと思っています。



## 老衰とは

老衰とは、長い期間にわたり、徐々に全身の臓器の萎縮、機能低下がみられ、生命を維持できなくなる状態のことです。

人の体は楽に逝けるように、体内の水分をできるだけ減らそうとしていきます。そのようなときに無理に水分や栄養を入れると、逆に体に負担をかけてしまい、むくみが出たり、腹水が溜まったり、痰も多くなってしまいます。体が求めるままに、うとうと眠り、食べたいものを口にするだけでいいのです。一時的にせいぜいすることがありますが、最期は無理に吸引や点滴をせず自然にしている方が楽な場合も多くあります。



## 最期のときが近づいた時に訪れる変化

- 食事・・・消費エネルギーの低下に伴って、自然に食事や水分をとる量が減ります。無理に食べさせたりせず、ご本人が希望されるものを食べさせてあげましょう。
- 意識・・・体力の低下により、眠っている時間が多くなります。無理に起こさず、ゆっくり眠らせてあげましょう。また、意識が薄くなり、呼んでも返答がなくなります。たとえ返答がなくても、最期まで聴覚や触覚はありますので、そばにいて話しかけたり、手を握ったり、身体をさすったりしてあげましょう。
- 排泄・・・尿や便を排泄する筋力の低下により、段々と失禁が起こりやすくなります。また、尿の色が濃くなったり、尿量が少なくなったりします。
- 呼吸・・・呼吸のリズムが不規則になったり、肩や顎を使って呼吸をすることがあります。ときには30秒ほど休むこともあります。そばにいて手を握り、言葉かけをしましょう。また、痰や唾液を上手く出せなくなり、口の中が乾燥して喉がゴロゴロとすることがあります。濡らしたガーゼや綿棒で湿らせてあげましょう。
- 体温・・・血液の循環が低下し、手足が冷たくなったり、皮膚が紫色になったりします。手をさすったり、毛布を掛けるなどして、温めてあげましょう。
- 言動・・・脳の酸素循環の低下により、つじつまの合わないことを言ったり、興奮したり、手足を動かすなど落ち着かなくなるときがあります。大きな音を立てて驚かせたり、つじつまの合わないことを訂正したりせず、静かに落ち着いて対応しましょう。



## 迷って当たり前

「病院へは搬送せずにあおぞらで看取ると決めましたが、本当にそれでいいのだろうか。」  
「やっぱりやめたいと言ったらあおぞらの方々に迷惑をかけるのではないだろうか。」  
悩んで迷って当たり前です。今の気持ちを正直に私たちスタッフに伝えてみてください。




## お別れが近づいたとき

悲しみ、つらさ、色々な想いがあふれることでしょう。どうか、少しでもそばにいてあげてください。ご家族がそばにいてくれることは、ご本人にとって一番安心できることです。返事ができない状態でも周囲の声は聞こえています。どうぞ、想いを伝えてあげてください。ご本人、ご家族が安心してお別れを迎えるために、不安や心配事がありましたら遠慮なくご相談ください。




## お別れをした後

悲しみがこみ上げてきたり、つらい気持ちになったりすることがあります。このような気持ちになることは自然な反応でもあります。気持ちを抑えこまず、遠慮なくご相談ください。周囲の人に話を聞いてもらうことで、つらい気持ちが和らぐこともあります。



どのような時でもあおぞらでは、ご本人やご家族の想いに寄り添い、一人ひとりの状態に合わせた対応を心がけながら、日常の暮らしの延長として最期のときまでその方の尊厳を守るようサポートします。





\*\*\*\*\*

〒930-0314

富山県中新川郡上市町若杉三丁目 522 番地

グループホームあおぞら

TEL 076-472-5503 FAX 076-472-5567

<http://www.gh-aozora.jp>

\*\*\*\*\*