

けあぶら通信

2025年1月号(累計116号)
発行 東山田地域ケアプラザ
まあるくつながるケアプラザ
住所 224-0024 東山田町270
電話 045-592-5975
FAX 045-592-5913
発行責任者 所長 堂前裕子

謹んで新春の祝詞を申し上げます

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。皆さまにとって素晴らしい一年となるよう、心よりお祈り申し上げます。

今年は、第5期地域福祉保健計画の策定年でもあります。東山田地域ケアプラザでは、計画づくりを通して今まで以上に地域の方々の顔の見える関係が構築され安心安全に生活していただけるよう職員一同、努力して参ります。

東山田地域ケアプラザ スタッフ一同



ケアプラザ大掃除ボランティア

いつも当ケアプラザの貸館運営にご協力いただきまして、ありがとうございます。

11/29(金)はケアプラザ内を利用されている団体の方々(総勢30名)が、大掃除をしてくださいました。当日ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。

ケアプラザ内が隅々までピカピカになり、貸館利用された方から「きれいで気持ちがいいですね」とおっしゃっていただいています。

これからも引き続き、東山田地域ケアプラザをよろしく願い致します。



※地域ケアプラザに「団体Ⅱ」という区分で登録している団体は年2回「福祉保健活動」を行って頂くことになっていきます。引き続きご協力をよろしくお願いたします。

新入職員の紹介

令和6年11月に東山田地域ケアプラザに変わりました、保健師の坂口 輝彰です。宮崎県出身のブレイクダンスが趣味の九州男児です。小学生の頃は、日本舞踊。中学生の頃は、和太鼓と獅子舞を習っていました。

これまでは、病院で看護師を15年程していました。地域で生活する皆様の健康を守りつつ、さらにより良い生活が送れるように支援し、身近で応援ができるように頑張っていきたいと思います。『東山田地域ケアプラザには、頼れる保健師がいるよ』と地域の皆様が胸を張れるように、まだまだ未熟な私ですが、頑張っていきたいと思います。これから、よろしくお願致します。



よろしくお願いたします



「けあぶら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。

自分の大切な時を考える

小林クリニック

小林雅子先生に伺いました

日本の高齢者(65歳以上)はR5年に3623万人で、総人口に占める割合(高齢化率)は29.1%となり、4人に1人は高齢者の世の中が本当に来てしまいました。その中で、残された時間が少なくなってきたと感じる人はどのくらいいらっしゃるでしょうか。国から『人生の大切な時をどう過ごすか、すみ慣れたこの地域で過ごせるように、大切な人と、話しあってください』とACP(アドバンス・ケア・プランニング)=人生会議が進められています。寿命も伸びているし、国の対策も大変だなあ。高齢者は医療費を無駄遣いせず、天国に行かなければいけないのか。国に言われなくても自分のことは自分で考えると思っていたが、死のことについて考える機会は少ないし、ましてや家族との話となると重たい。など、さまざまな思いが浮かぶのではないのでしょうか。生きていれば必ず死が訪れます。



死の事を不安に思うが、しっかりと考えることが少ないのは、どうしてでしょうか。

医療の発達していない時代は、人は死に対して圧倒的に無力であり、いつやってくるかわからない死を覚悟する努力をしていたのだと考えます。亡くられる人を家族の中で見守りながら、どうしようもない事であると受け入れる時間を若い人も含めて経験していたと思います。

現代では、治療の進歩とともに、生命予後が改善され、延命 尊厳死 安楽死 孤独死 など死への情報が氾濫し、多様化する中で、スマートに看取ることはあっても、実感として受け取ることが難しくなっているのではないのでしょうか。

考えられないもう一つの理由として、死が怖いというのはどうでしょうか。この理由を精神神経科医の斉藤茂太さんは、3つ挙げています。1.死ぬ時の苦しみ、2.自分が死ぬという思い=この世に対する未練、3.愛する人や親しい人との別離。この中で、一番解決がつかないのが、3.の別離であり、死ぬ人は生前、このことで苦しみ、逝った後で残された人は、この苦痛を引き受ける、生が不条理であるのはこの問題があるからなのだろうと、斉藤さんは語られています。

この怖さに対する答えを見つける準備がACPと考えるのはどうでしょうか。死を迎えるまでつらくない医療介護を希望し、この世の未練をしっかりと覚えて整理し、愛する人と悔いのないような関係を築く毎日を送る、その中にご自分の思いをまわりに話される機会が、たくさんあるのではないのでしょうか。このような、人生の話を、ケアプラザでできる機会を作り、皆様をお待ちしております。

