



京都老人福祉協会の理念

尊厳
信頼
先駆
共同

CONTENTS

人生の終い支度～終活について～

- **特集** 「もしも、に備えて自分らしく生きる」
- 伏見×広場 いろいろ!遊べる!公園!!
- そうだ!深草トレイルへ行こう!
- 秋の味覚を使ったレシピ グラタンパン withきっちゃん「さくら」
- 編集後記



人生の終い支度〜終活について〜 もしも、に備えて自分らしく生きる

もしも自分の最期が近いとしたら、どんなことを希望しますか？もしも身近な人の死期が近いとしたら、どんな日々を送ってほしいですか？



いつまでも元気に過ごしたいと願っていても、病気になるったり歳をとったりすることで人生の終末期について考える必要がある時がきます。

施設や在宅という生活支援の場で人の最期を見届ける、ということは、「その人らしい生活」を最期まで支え抜くということ、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）生活の質を守ることです。

「その人らしい生活」を支えるために、職員は、ご本人やご家族、以前の介護施設から提供された情報などを手掛かりに、その方の経験、価値観、性格などを把握しようとしています。

しかし、言葉による意思疎通が難しいなど、思うように情報が得られないことも多く、手掛かりになることを探しながら支援を続けさせて頂くことがあります。

京都老人福祉協会には、「ターミナル委員会」という組織があり、定期的に集まって法人としての終末期の方針やご利用者やご家族様への支援について話し合いを行なっています。

また、養護老人ホーム等の入所施設では、万一来備え、ご本人に事前意思表示アンケートを実施し、必要な時期にご家族や職員間で話し合い、計画書を作成いたします。

以下、事前看取りアンケートや計画書作成時における質問の内容を紹介いたします。

質問4

万一来、ご自身が亡くなった場合、どのように見送ってほしいですか？

葬儀やお墓に対する考え方や価値観は、年々、多様化しています。例えば、葬儀は、通夜、告別式を行い、多くの人に参列してもらって一般葬、小規模で行う家族葬、通夜をしない一日葬、葬儀を省略する直葬、読経のかわりに音楽をかける音楽葬などの形があります。お墓は、家族墓か個人墓か、合祀する永代供養墓か、墓石を作らず、自然葬にするか等、様々な形を選ぶことができます。



看取りについては、府民啓発マンガとして、京都地域包括ケア推進機構から看取りマンガ『生きる』①〜③が発刊されています。WEB上でも読むことができます。『生きる』③の巻末にも、「自分の最期の迎え方を、考え、話し合うことが大切です」とあります。いつかはすべての人に訪れる人生の最終段階について、自分自身の身近な問題として考えるために実例をもとに作られており、とてもわかりやすいマンガです。ぜひ一度読んでみてください。



<https://www.kyoto-houkatucare.org/mitori/comic/>

自分やご家族の終末期に関わってもらいたい人に「自分らしく」その人らしさを伝えるために、今からでも準備できることがあります。「終活」という言葉も聞かれるようになり、「エンディングノート」といった名前でも販売されている商品もあります。以下を参考に、書きやすいところから少しずつでも自分自身やご家族の情報を書

質問1

呼吸が苦しい状態になった時、人工呼吸器を装着しますか？



高齢期の人工呼吸器の装着は、経過として呼吸機能の回復が難しい場合もあり、延命的な治療としてとらえられることがあります。その方のその時の状態により回復する可能性はかなりの差があり、判断が難しい処置です。

質問2

口から食べ物を食べるのが難しい状態になった時、胃ろうをしますか？



鼻からの管や点滴で栄養や水分をとる方法もありますが、安全に必要な栄養をとる上で課題がある場合があり、お腹に穴を開けて管から栄養をとる胃ろうを病院からすすめられることが多いです。身体機能の低下により口から食べ物を食べられなくなったら死期ととらえるのか、管から栄養をとってできるだけ長生きしたいと考えるのか、様々なとらえ方があります。

質問3

今の医療では治すことが難しい病状になった時、最期の日々をどこで過ごしますか？

末期がんや重度の脳卒中や心臓病、肺疾患等により、余命が短いと考えられる場合、緩和的医療や介護が必要な場合もあり、様々な選択肢があります。例えば、①病院（病院にも急性期の病院から療養型、ホスピス等様々な形があります）②施設（老人ホームやグループホーム等）③自宅等を選ぶ場合、それぞれで過ごすメリットやデメリットがあります。

き留めておいてはいかがでしょうか。

- ① 本人のこと
誕生日・趣味・特技・していた仕事・日課、お気に入りのものごとなど
- ② 家族や友人のこと
家族構成や友人との関係、連絡先、知らせておいてほしいことなど
- ③ お金のこと
銀行口座や公共料金の引き落とし先、キャッシュカードやクレジットカードの番号、健康保険証や年金手帳の番号、各種IDやパスワードなど
- ④ 健康のこと
持病やかかりつけ病院の情報、担当医師の名前や治療内容、服用している薬の内容など
- ⑤ もしもの時のこと
緊急時の連絡先、人工呼吸器、胃ろうその他の治療や介護の方針など
- ⑥ 亡くなったあとのこと
お葬式やお墓、相続、保険のことなど

書面に残しておくことで、自分で意思表示できなくなっていたとしても、ご家族も決断しやすくなり、ご家族の迷いや後悔を軽減することができるのではないのでしょうか。

自分やご家族の最期の迎え方を考え、話し合い、記入していくことは、これまで生きてきた道、そしてその先につながる「死」を直視することになり、辛いことかもしれませんが、それでも最期の迎え方を考える事は、これからの日々の生活を大切に生きる張り合いにもつながるため、取り組んでみる価値のあることではないでしょうか。



私のもしもの時のノート



そうだ!

深草トレイル

へ行こう!

街中で下の写真のような案内が立っているのを見かけたことはないでしょうか?

京都市を囲む山を気軽に楽しめるように整備されたウォーキングコースである京都トレイル。これはその京都トレイルのコースに設置されているものです。

東山コース、北山東部コース、北山西部コース、西山コース、京北コースがあり、今回は東山コースに含まれる、京都老人ホームの近くでもある深草トレイルについてご紹介します。

京都伏見の深草地域は稲荷山の南麓に広がり、“うずらの里”と呼ばれるように、かつてはうずらが生息する自然あふれる土地でした。現在は開発が進み、うずらは姿を消しましたが、まだまだ美しい竹林が残り、山野のとところどころに四季折々の草花がみられ、各種の鳥や昆虫などが生息しています。数十万年前には深草が河原であったことを示す地層も残っています。また、深草は古都京都の東縁部に位置しており、多くの名所旧跡が散在する歴史の深い土地でもあります。この自然と歴史を地域の方々に再発見して頂き、また地域外にもそれらを発信することを目的として、深草トレイルが整備されました。

右下の地図は、伏見桃山駅から伏見稲荷大社までのウォーキングコースです。御香宮神社、乃木神社、伏見桃山城、大岩山などを巡るコースとなっており、見どころがいっぱいです。京都老人ホームのすぐ目の前を通るコースでもあります。ぜひお時間のある時、体を動かしたい時、深草の名所を巡りたい時、この深草トレイルを歩いてみてはいかがでしょうか。



深草トレイルのウォーキングマップ配布場所

伏見区内の区役所、支所
JR 稲荷駅、京阪伏見稲荷～伏見桃山間の各駅、
市営地下鉄竹田駅、京都駅など

深草トレイルいってみた!

伏見稲荷大社からスタートし、御香宮神社まで距離 7 km、時間は 3 時間 40 分かかりました。



伏見 広場

いろいろ! 遊べる! 公園!!



伏見区内には大小あわせて約280カ所の公園があります。今回はその中でも広報委員会メンバーおすすめの公園を3カ所紹介したいと思います。四季によって様々な顔をもつ自然を感じてリフレッシュしたり、子どもが元気よく遊べたりとたくさんの使い方ができます。

緑の広場 (JRA京都競馬場) よしまわたしばじま 京都市伏見区葎島渡場島町32 京阪電鉄 淀駅下車 徒歩2分 駐車場あり

こちらは京都競馬場内にある、管理の行き届いた公園です。大きい総合遊具もあれば、小さめの遊具も設置されており、ボール遊びもできるので年幅ひろく子ども達が楽しめます。また、日によっては公園奥のステージでヒーローショーなども開催されているようです。

遊具の周りやステージにベンチが沢山あるので休憩もでき、ステージ付近は屋根もあるので突然の雨でも雨宿りすることが出来ます。公園内に自動販売機があり、ごみ箱はペットボトル用だけでなく、一般ごみ用も設置されており、公園付近にはコンビニ、スーパー、飲食店が複数あるので一日を通して遊ぶこともできます。

また、競馬がある日のみ 15 歳以上の方は 200 円の入場料が必要です。



下三栖城ノ前公園 しちみすじょうのまえ 京都市伏見区横大路下三栖城ノ前町 京阪電鉄 中書島駅下車 徒歩 20 分 駐車場なし



この公園は、簡単な球技が楽しめる多目的広場、幼児コーナーを設け、安全面に配慮した遊具広場、憩いの場となる芝生広場などがあり、どの世代でも楽しめる公園です。中には腹筋ベンチやぶら下がりが健康器などもあり、大人も体の動かせる場所があります。ベンチも複数あり、飲み物の自動販売機もあるため、休憩するのにぴったりです。多目的トイレもあり、子どものオムツ交換ができるシートがあります。公園の西側の水路沿いには、サクラを植栽しており、公園内にもクちなシ、レンギョウ、シバザクラ、マツバギクなど様々な木々があります。周りは住宅や工場が多く、主要道路からは少し中に入ったところになりますが、静かでゆっくりできる公園です。

伏見港公園 よしまかないど 京都市伏見区葎島金井戸町 京阪電鉄 中書島駅下車 徒歩 3 分 京都市バス 京阪中書島・伏見港公園下車 徒歩 2 分 駐車場あり

体育館、屋内・屋外プール、テニスコート、相撲場などがあります。公園内には、園内の色々な景色を見ながら歩ける「ウォーキングコース」があります。1周 550メートル程のお手軽なコースです。途中色々な木々やベンチもあり、休憩しながらでも歩くことが出来ます。宇治川派流の横を通るので、風がとても気持ちいいです。駐車場の近くにトイレと自動販売機があります。多目的トイレもあり、子どものオムツ交換ができるシートがあります。公園内は階段もありますが、基本的にはスロープがあるので、車椅子やベビーカーでの移動も可能です。公園の前には交番もあるので、いざというときは安心です。



新型コロナウイルスの影響で、なかなか外出できない日々が続いています。公園に行くことで体力づくりや気分転換になりますので、感染症対策をしながら行ってください☆

秋の味覚を使ったレシピ with きっちゃん「さくら」

コロナ禍でお家時間が増え、献立に悩むことはありませんか？
 そんな時、カフェに行ったような少し可愛い献立にしてみるのはいかがでしょうか。
 今回は、パンを器にして器ごと食べられるグラタンの紹介です
 具材は秋の味覚を使用して、季節を感じることでできる見た目も可愛いグラタンです!!



Recipe グラタンパン

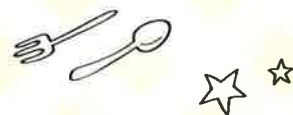


材料 (ミニフランスパン6個分)	
＜分量＞	
● さつまいも	100g
● 鮭	60g(一切れ)
● しめじ	50g
● 酒	大さじ1
● とろけるチーズ	30g
● ミニフランスパン	6個
～ホワイトソース～	
● バター	10g
● 小麦粉	大さじ1
● 豆乳	150g
● 塩・こしょう	少々
● コンソメ	小さじ1

作り方

～ホワイトソース～ (作り方①～⑤)

- ① 耐熱ボウルに小麦粉とバターをいれ 500wのレンジで30秒程加熱する
- ② ①のバターが溶けたら、泡だて器でむらなく小麦粉と混ぜる
- ③ ②に豆乳を少しずつ加え混ぜる
- ④ ③にラップをせずにレンジで2分程加熱し、取り出してよく混ぜる (加熱しすぎるとあふれるので注意)
- ⑤ 再度レンジに入れて加熱し、表面がポコポコとなってきたら取り出し塩・こしょう・コンソメを加える
- ⑥ さつまいもは1.5cm 角に切り、水にさらしてからラップをして 500wで2分半加熱する
- ⑦ しめじは石づきを取って1cm の長さに切る
- ⑧ 鮭に酒をふりかけ、ラップをして3分加熱し、しめじを入れてさらに1分加熱する
- ⑨ 鮭を一口大にほぐし⑤のホワイトソースと⑥～⑧の加熱した具材を混ぜ合わせる
- ⑩ フランスパンの上を切って中身をくりぬく (くりぬいたパンは軽く焼いて、一緒に食べて下さい)
- ⑪ ⑨を⑩に入れてとろけるチーズをかけて焼く (オーブンでもトースターでも焼けます)



フランスパンの切り方



きっちゃん「さくら」
イメージキャラ

さくらちゃん

焼くときにパンが焦げそうならアルミホイルを巻いてね!!

編集後記

オリンピック・パラリンピックが終わり、季節は秋になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。読書の秋、食欲の秋など言いますが、今回は「おでかけの秋」ということで、公園など取り上げています。感染症対策をしつつ実際に足を運んでいただけたら嬉しいです。

広報委員 中