はるか

些細な困りごとから
もしもの時まで

令和５年春和号

家族葬専門ホール
Funeral space
葬送空間
はるか
運営　武蔵浦和会館
0120-03-0653
携帯PHS OK
〒336-0022　さいたま市南区白幡　5-4-16
FAX 048-864-0649　http://www.sougisha.co.jp
葬送空間はるか　検索

注目TOPIC

新コーナー

●終活カウンセラーの「お話し聴かせて下さい！」
●スタッフコラム「髙橋 慶」さん
別紙●はるかイキイキ通信vol.6

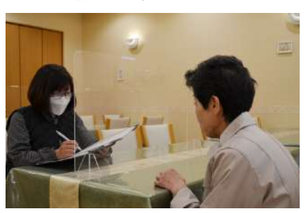
皆さまお待たせしました。情報誌はるか春和号をお届けいたします。

寒かった冬も終わりを告げ、例年以上に早い桜の開花を迎えましたね。ただでさえ春の訪れで心が弾んでいる中、ＷＢＣでの侍ジャパンの快進撃は凄かったですね！準決勝・決勝と、まさに手に汗握るドラマの連続でした。まだ興奮冷めやらぬ方も多いのではないでしょうか。

今回より中面は新コーナー、終活カウンセラーの『お話し聴かせてください！』がスタート。毎回、色々な人のところに伺って、インタビューに回ります。人と話すことが好きな古屋さんにピッタリな企画です。

今回インタビューさせて頂いたのは、昨年ご主人を自宅で看取ったＦさん。在宅で良かったこと、逆に大変だったこと、現在の心境など、生の声を聴かせて頂きました。

新コーナーが始まりましたが、今後もおススメの本や、紹介したいトピックなどを見つけたら、終活カウンセラーの『ひとりごと』を発信することもありますので併せてお楽しみに！



続いては、はるかのスタッフ紹介&コラム「髙橋慶」さん。ただいま46歳となる私ですが、今までに出会ったことのない位の倹約家で、物をとても大切にする髙橋さん。入社してからこれまで、食べ物を残している所を見たことがありません。今回はそんな彼らしいコラムとなっています。

晴れて4月からは「つどい場」も平常営業に戻りました。いきいきセミナーやＤＶＤ上映の他、健康麻雀の回数も増え、教室も再開。ふるってご参加下さい。

マスクも任意となりましたし、外出の折は、マスクを外して新鮮な春の空気を胸いっぱいに吸い込んで下さい。ウォーキングと深呼吸で、どうか元気に過ごしましょう！

それでは、『情報誌はるか春和号』。今回も、最後までお付き合い下さいませ。

（代表　小杉）

6/11日 10時～ けったいな町医者　ＤＶＤ上映会

６月にＤＶＤ上映をする長尾医師主演のドキュメンタリー映画のご紹介。

長尾先生は医者らしくない「けったいな」町医者なのです。かつては大病院の勤務医として働いていました。阪神大震災を経験し地域医療の必要性を感じ尼崎で開業して早28年。病院勤務時代に１０００人、在宅医になってからは１５００人の患者さんを看取ってきました。

果たして『痛くない死に方』で描かれている世界は理想なのでしょうか？

宇崎竜童さんが演じた末期がん患者は、病院から住み慣れた自宅に戻り、最期の時のほんの少し前まで自分で食べ、話し、穏やかに逝かれました。

長尾先生いわく「病院勤務の先生には『映画は作り話』のように思われている方も多いようだ」と。でも在宅医療の現場では現実であり日常。必要のない管を外したり、食べられると判断したら少しずつでも食べてもらう。すると、１日・２日で別人のように元気になって安らかな最期、いわゆる平穏死、自然死を迎えられようになるのだと。「昨日も、今日もそんな現場に立ち会ってきた」と言います。

このドキュメンタリーのために監督の毛利氏は、長尾先生になんと３ヶ月もの間密着同行されたとか。おかげで在宅医療が遭遇する様々な事態をまるごと記録した作品になったそうです。

在宅医療の良い所は、我が家で自由に家族や友人と話し、好きなものを食べ、好きなことをして過ごせること。もちろん苦痛を和らげる十分な緩和ケアが行われることが大前提です。

長尾先生の在宅医療では、すべてが尊厳死。大切なのは、人生の最終段階を迎えた時の医療の選択に関する自分の意思、『リヴィング・ウィル』を残しておくこと。元気なうちから回復が見込めない状態になった時に延命措置を望むか望まないかを考え周囲に伝えておくことが重要です。

このドキュメンタリー映画が、ご自身の「自分らしい最期」を考える一助になれば幸いです。鑑賞後は「臨時はるかカフェ」で感想を共有できればと思っています。

お申し込みは
つどい場専用ダイヤル
048-864-0014 まで

【編集後記】▼1月のある日、メンバーズのＦさんから電話がありました。娘さんのいる関西に引っ越すことになったと言います。少し前に緊急入院したりで迷惑をかけ、これから先のことを考えると娘さんの近くにいる方が安心だからと移住を決意。▼恐らく苦渋の決断だったことでしょう。「主人を送った葬儀屋さんと、まさかこんなお付き合いが続くなんて想像もしていなかった」コロナ前に行った日帰りバス旅行で隣り合わせた時、Ｆさんはそうおっしゃっていました。▼引っ越し先に「はるか」を送って欲しいとのことで新住所をお聞きしました。かくして、今号から愛読者の「輪」が関西にまで広がることになりました。今後もアンケートハガキを通じて交流できることが楽しみです。▼「会えなくても思いは届きますように…」そんなメンバーズさんも大勢いらっしゃいます。声の便りも嬉しい、何より「つながり」が感じられることが幸せ。▼「葬儀社なのに面白いことやってるんだね」と感心していたのは昨年奥様を送られたＫさん。今では健康麻雀にカフェにランチ会と、つどい場の常連になっています。▼人の輪に入り誰かと話をするって大事なこと。よく喋ること、大きな声を出すこと、よく笑うこと、歌うことが脳を活性化する。認知症予防の最も手っ取り早い方法だそうです。▼さてさて、桜を愛でた次は若葉の芽吹く季節を迎えます。大いなる自然から新緑パワーをいただきましょう。日々の生活の中に小さな感動や幸せ、トキメキがいっぱいあります。春は出会いの季節。人生は出会いの不思議を感じます。▼「はるかと出会って良かった」と言っていただけるような緩くとも温かな関係を築いていければと思います。「生きるを応援する葬儀社」、はるかの「つどい場」が憩いの場、癒しの場になれば嬉しい限り。春号、最後まで読んでいただきありがとうございました。古屋

終活カウンセラー 古屋なおみの「お話し聴かせて下さい！」

昨年、在宅での看取りを経験されたFさん

今号からスタートした新コーナー、第一回目は『在宅看取り』のお話です。メンバーズのFさんにインタビューさせていただきました。

昨年4月、Fさんはご主人を在宅で看取りました。

肺気腫の持病があったご主人が変な咳をするようになり、精密検査を受けたのは2021年9月のこと。長年通い続けた板橋中央病院の主治医による診断結果は「特発性間質性肺炎」。難病中の難病なんだそうです。「治る薬はない」と言われました。

年が明け2月、再度板橋の病院を訪れ酸素を使用することに。そして「治る見込みが無いのに板橋まで来るのは大変。地元の病院に変えたらどうか」という提案をされました。ご夫妻が受け入れると病院のケースワーカーが地域包括で担当している「けやきホームズ」に連絡。そこで「デュエット内科クリニック」を紹介され、ケアマネさんにあれこれ手配していただきました。

介護ベッドも届き、ご主人の在宅療養がスタート。3月には、酸素を使っても呼吸が苦しい日々が続きました。デュエットさんからは医師の診察が2週に1回、週に3回看護師が訪問してくれます。ヘルパーは頼まずに身の回りのお世話はFさんが行うことに。量は少なくとも時間をかけて3度の食事をする。「何とか体力を維持したい」というご主人の気持ちが伝わります。食事、トイレ、シャワー、酸素を引きながら家の中を歩くことが出来ました。4月に入ると病状は悪化の一途。医師は「いつどうなるか分からない」とFさんに伝えました。

「先生、何て言ってた？」というご主人の問いに、Fさんは言葉が出なかったと言います。胸が苦しい。呼吸が辛い。麻薬の座薬を使っても効き目がない。昼も夜もない、眠れない時間がやってきました。

ある日聞こえてきたご主人の声。「今からでも入院できないか？」訪問していた看護師さんに聞いていました。きっとFさんの体のことを心配しての言動だったことでしょう。ご主人の思いやり、愛ですね。

それでも、Fさんは「私が最期まで面倒見るから」と、キッパリ言いました。そして、4月27日の早朝、

「お母さん、わるいね…」の言葉を遺し旅立たれました。

Fさんがご主人に駆け寄ると、何とも安らかな顔。その表情は、全ての苦しみから解放されたようでもあり、Fさんに感謝しているようにも見えました。

夫婦二人三脚の在宅看取りは、こうして幕を降ろしたのでした。「最期まで一緒にいられたことが一番の幸せ」Fさんはそう振り返ります。ただ一つの後悔は「もっと寝かせてよ」極度の睡眠不足で辛い中、つい口に出てしまった一言が悔やまれると。

無我夢中で過ごした3ヶ月でしたが、ケンカは一度もしなかった。「もっと出来ることがあったかな？」という思いもあるけど、何より本人の望む最期を迎えられたことが嬉しい。微笑みながら逝かれたご主人の顔を見た時、心から良かったと思えたそうです。

最期の食事は亡くなる前日のお昼、いつもの椅子に座って食べた好物のイチゴとカステラ。最期までオムツは使いませんでした。亡くなる3日前、2人で大河ドラマを観たことが最後の楽しい思い出。住み慣れた自宅で自由に過ごせる在宅看取りだからこそ出来たことですね。

言葉では言い尽くせない心労、そして体力的な限界。その中で実現できた「家で生き抜く」「本人が望む最期」でした。生きることの延長線に死があるのだと、改めて感じています。

間もなくご主人の一周忌。ご自身の今後についても考えていきたいとおっしゃっていました。おひとり様になられたFさんの口癖は「何から何まではるかにおんぶに抱っこで、本当に感謝してる」

頼って頂けるのが、こちらとしても何よりの幸せです。引き続きはるかが全力でサポートしていきます。

はるかスタッフコラム『髙橋　慶』さん。

はるか1番の若手は、大谷選手と同じ身長193cm

不定期掲載のスタッフコラムです。まずは最初に代表の小杉から、髙橋さんの紹介をさせて頂きます。はるかに入社したのが5年前の2018年。現在はるかで一番若いスタッフになります。タイトルのとおり、身長はあの大谷翔平選手と同じ193cm。古屋さんと並ぶと写真のとおり…肩にも届いてません。体に似合わずとても優しくて几帳面、更にコンピューターに強いということで、葬儀の担当者以外に、はるかのIT担当もしてくれています。自他共に認めるケチ…いや倹約家の彼に今回のコラムを書いて貰いました。それではどうぞ！

●『ポイ活』

情報誌でこうして文章を書くのは初めましてとなります。髙橋です。よろしくお願いいたします。

突然ですが皆さんは『ポイ活』ってご存知ですか？

『ポイ活』とはポイント活動の略称。私の子供の頃の記憶だと、ベルマークとかが先駆けのようなものになるんですかね？買い物する度にお店のスタンプを貯めて、10個貯まったらなんていうのも昔からありましたよね。

今やポイント戦国時代といわれる程、色々な所でポイント制度を採用しています。中でも、飲食店やスーパーなど幅広いお店で使えるポイントが大人気。2019年のアンケートでは

1位	Tポイント
2位	楽天ポイント
3位	Pontaポイント

上位はどれも幅広いお店で使えるサービスで、3つを全て利用して買い物したい所ですが、併用して貯められるお店がほとんどないのが残念です。

『ポイ活』好きな私の財布は、様々なお店のカードで溢れていますが、最近はスマホと連動できるようになり、さらにお得＆便利になりました。

物価もどんどん上がる中、塵も積もればではないですが、『ポイ活』も馬鹿にできないですし、貯まっていくのがなにより楽しいですよ。

これからやってみようかなという人は、自分が良く行くお店で何のポイントが使えるのか、調べて利用してみてはいかがでしょう？

髙橋でした。

健康コラム『深呼吸』

空気を吸って、吐いて…

私たちは「おぎゃあ」と生まれた瞬間から呼吸を始めます。その後は無意識のうちに昼も夜も休むことなく呼吸を続け、最期の瞬間はふーっと息を吐いて死んでいくと言われています。

呼吸は生きるためのもの。生きるための呼吸を更に一歩進め、呼吸を意識的にコントロールすることに進化させたのが「呼吸法」。なんとその数、3000種類を超えるようですが、いずれも「吐く息」を重視しているそうです。

上手な深呼吸…先ずは大きく息を吐くこと。吐くときはお腹をへこませる。大きく吐くことで、自然と大きく吸うことが出来ます。吸う時は逆にお腹を大きく膨らませる、腹式呼吸ですね。深く長くロから吐き、鼻から吸う。呼吸は自分の意思で自律神経をコントロールできる唯一の方法。イライラしたり不安やストレスを感じるときは緊張状態で浅い呼吸になりやすいもの。意識的な深い呼吸を行うことで自律神経が整います。

古い空気を全部出し切り、新しい春の空気を身体の隅々までたっぷりと吸い込む。精神と肉体、心と身体がリラックスしていることが大切です。雑念をなくし「今、この時」という瞬間だけに集中。私たちは1日約2万回も呼吸しているんですって。そのうち100回でも「ゆっくり吐いて吸う」を意識すれば、健康で病気知らずになる。そうおっしゃるのは、帯津良一医師。帯津先生は現代の貝原益軒と呼ばれています。

お金も時間もかからない最高の健康法。さぁ、姿勢を正し、「ゆっくり吐いて吸う」深呼吸でパワーチャージしましょう。