

旅立ちの  
木しかり

MONTHLY  
WEEKLY  
DAILY

## ■ はじめに

この葉は、ご家族が安心して在宅でのお看取りができますよう、ご本人が旅立たれるときの症状の変化、その時々に必要な心構えや介護の方法を中心に伝えるために作成しました。

旅立ちに向かう様々なからだの変化は、決して特別なことではなく、自然な経過です。安らかな旅立ちのために、ご本人と生活を共にされているかたには、この成り行きを静かに受け止めていただきたいと考えています。

どうか落ち着いてご一読ください。

## ■ この栞について

- この栞は、余命期間によって3つの章から構成されています。  
第1章「MONTHLY」は、余命二か月から半年ほど。  
第2章「WEEKLY」は、余命二週間からひと月ほど。  
第3章「DAILY」は、およそ一週間以内。
- すべてのかたがこのような経過をたどるとは限りません。

旅立ちの梨

# 第1章 MONTHLY

〈余命 およそ二ヶ月から半年〉

## 目次

1. 社会への関心
2. 食べること
3. くすりが飲みにくい時
4. 排泄について
5. 在宅リハビリについて

# 1 社会への関心

- ごく限られたひとしか会いたくないと思われることがあります。体力が落ちている時には、大勢のひとと居ると不安になったり、疲れやすくなることもあります。

ご本人のお気持ちを尊重し、ゆったり過ごせるようにしてあげましょう。

## 2 食べること

- 食べたり飲んだりすることがつらくなってきます。
- 食欲の減退はご家族にとって心配な症状ですが、「しっかり食べて」といわれることはストレスにつながります。

### 〈こんな工夫を〉

- 好きなものを好きな時に好きな分だけ
- 冷たく冷やして食べる
- 少量でもカロリーの高い食品を選ぶ

### 3 くすりが飲みにくい時

- オブラートに包んだり、ゼリーやプリン、ヨーグルトなどにのせると、喉につかえず飲みやすくなります。
- 薬は必ずしも食後に限る必要はありません。飲める時に飲みましょう。

薬のために無理に食事をとることは、食べることをより苦痛に感じてしまうおそれがあります。無理して飲もうとせず、看護師や医師、薬剤師に相談しましょう。

## 4 排泄について

● 体を動かすことが徐々に大変になってきます。特に排泄では「トイレに行く」という移動を伴うため、ご本人、ご家族ともに、体力的に負担が大きくなります。それでも、「トイレで用を足したい」という欲求は大切にあげたいものです。お互いの体力や気持ちと相談しながら、排泄する方法を考えていきましょう。

### 〈 排泄動作で疲れないために 〉

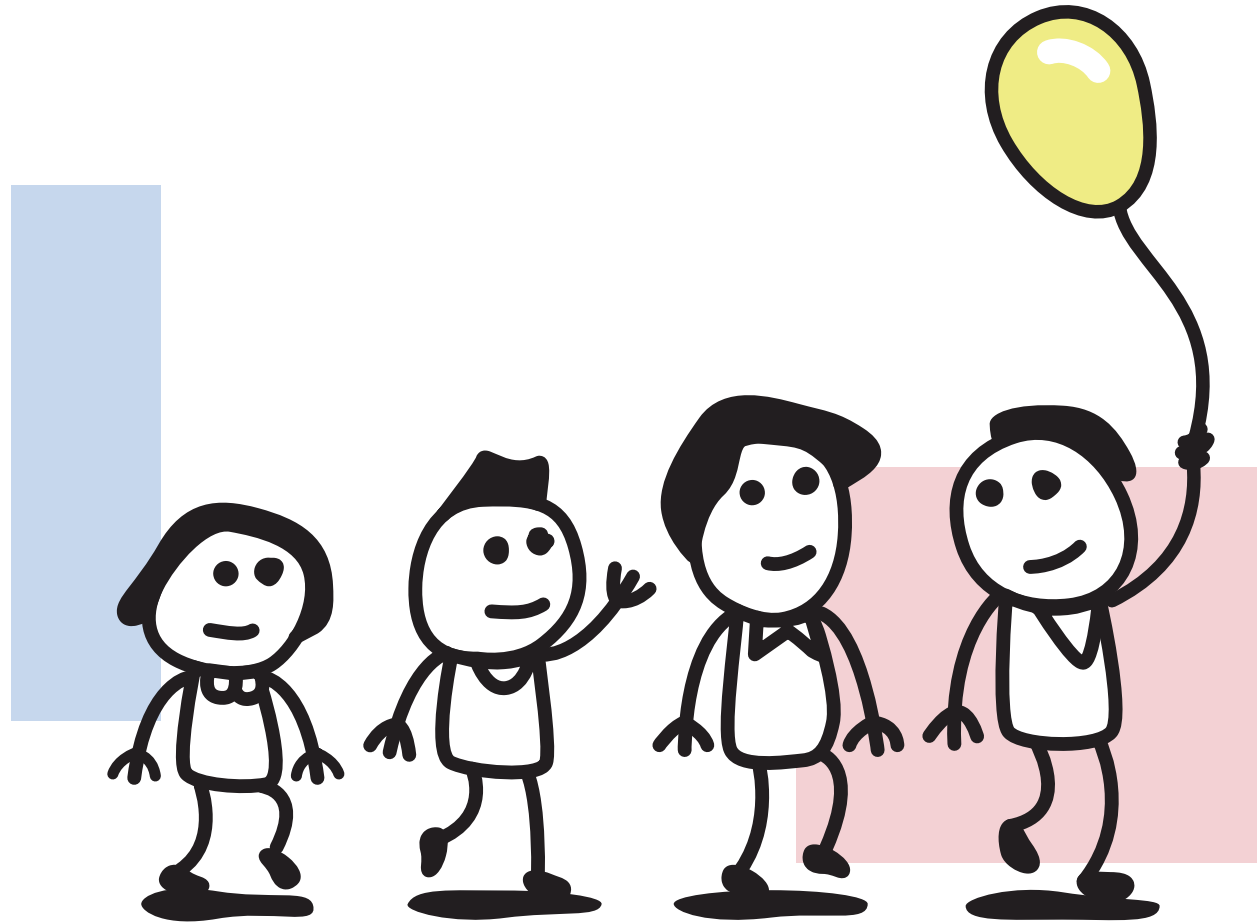
- トイレに近い場所に居室を移す
- ポータブルトイレを使う（介護保険利用可）
- 立ち上がるための補助具を使う（介護保険利用可）
- トイレに間に合わないという時は、リハビリパンツや尿とりパットを使うなど下着の工夫



## 5 在宅リハビリについて

- 思うように体を動かせないと気持ちも沈んでいきます。在宅リハビリには筋肉の緊張を和らげ、心身ともにリラックスすることで苦痛を緩和する効果があります。
- マッサージはご本人の好みに合わせて行うのが良いでしょう。さするだけでも十分効果があります。ただし、ご本人が望まない時はやめましょう。

在宅リハビリをご希望の際は、看護師やケアマネにご相談ください。



旅立ちの梨