

＜在宅看取り冊子＞

住み慣れた地域で暮らす中で、大切な方とのお別れが近づいている、
または住み慣れたご自宅で最期を迎えたいと心づもりをされている方へ！

住み慣れたおうちで最期まで

大切な方の旅立ちを支える皆様へ

住み慣れたおうちで最期まで 大切な方の旅立ちを支える皆様へ

令和6年（2024年）4月 発行

発行者 函館市医療・介護連携推進協議会
連携ルール作業部会 退院支援分科会
（事務局：函館市医療・介護連携支援センター）

住所 〒041-8522
函館市富岡町2丁目10番10号 函館市医師会病院内

電話 0138-43-3939

監修 函館市医療・介護連携推進協議会

- ・公益社団法人 函館市医師会
- ・一般社団法人 函館歯科医師会
- ・一般社団法人 函館薬剤師会
- ・公益社団法人 北海道看護協会 道南南支部
- ・道南在宅ケア研究会
- ・函館地域医療連携実務者協議会
- ・一般社団法人 北海道医療ソーシャルワーカー協会南支部
- ・函館市居宅介護支援事業所連絡協議会
- ・函館市地域包括支援センター連絡協議会
- ・函館市訪問リハビリテーション連絡協議会
- ・道南訪問看護ステーション連絡協議会
- ・道南地区老人福祉施設協議会

退院支援分科会にて、
約2年間の歳月をかけ
発行に至りました！

函館市内の職能団体、
各事業所の連携協議会
等12団体が監修！

冊子の一部を紹介します！

はじめに

この冊子は、住み慣れた地域で自分らしい暮らしをする中で、大切な方とのお別れが近づいている、または住み慣れたご自宅で最期を迎えたいと心づもりをされている方に読んでいただきたいと思い、作成いたしました。看取ることができるのか、何をすればいいのかと不安になることはあると思います。その不安をひとつひとつ紐解いて、心の準備をしていただければと思います。



住み慣れた地域で暮らす中で、大切な方とのお別れが近づいている、または住み慣れたご自宅で最期を迎えたいと心づもりされている方のお手元に届くと良いと思っています。

大切な方の旅立ちを支える皆様へ

この先のページには、
大切な方の旅立ちに向かう様子が書かれています。
今は見たくない・・・
そんな時は、無理に読む必要はありません。

大切な方の旅立ちについて考えた時に、
本冊子をご覧いただきたいと思います。

これからの事を考えると、不安や心配を感じると思います。
少しでも皆様の不安や心配が軽くなるよう
お手伝いができれば幸いです。



「必要な心づもり」
「ご家族ができること」
「関わる医療・介護関係者と一緒
に考えておいたほうがいいこと」
等を冊子に掲載しています。



も く じ



- 1 看取りについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・1P
【緊急時の連絡先】・・・・・・・・・・・・・・・・・・3P
- 2 人生の最期に至る軌跡・・・・・・・・・・・・・・・・・・4P
- 3 知ってほしいこと・ご家族ができること・・・5P
- 4 これからの経過について・・・・・・・・・・・・・・・・・・7P
- 5 看取りの時・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9P

少しでも気負わずに療養を続けられるようなポイントも多く掲載しています！

家族のレスパイトや、本人や家族が辛いときの入院という選択肢について等・・・

自宅で最期を迎える時によくある疑問



◆介護者が疲れてクタクタになってしまったら、どうしよう？

介護者の方が休養をとるための、ショートステイの利用等もできます。主治医、看護師、ケアマネジャー等にご相談ください。
(利用予定先の施設の空室状況によっては、すぐに対応できない場合もあります)

◆最期の場所を自宅に決めたら、入院には変更できないの？

自宅で最期まで過ごすか入院するかは、いつでも変更できます。もしつらい思いをしているのであれば、最期の場所を自宅に決めたらとって我慢することはありません。主治医、看護師等に相談してください。
(入院予定先の医療機関のベッドの空き状況によっては、すぐに対応できない場合もあります)

「もしものときに、どうしたいか」は、心身の状態に応じて変わっていくことがあります。変わっていくこともあるけれど、何度でも繰り返し、見直すことができます。ご本人や家族、主治医やサービスに関わる専門職（ケアマネジャーや看護師など）と一緒に考え、話し合いましょう。

病状が進行したときの不安やケアについて掲載しています！

3 知ってほしいこと・ご家族ができること

病状が進んでくると、病気そのもののため徐々に食事や水分をとる量が少なくなってきます。ご家族もつらい気持ちになることと思います。

食べられないと衰弱してしまう

食べられない、飲めない
ので点滴をしてほしい

何もしてあげられない

脱水になったら
苦しいのでは？



食べる量が減ってきた
ときの食事のサポート
について

◆ご家族は、こんなことができます



- 食べやすい形・固さなどの工夫や、栄養補助食品の活用などを考えてみましょう。

□あたりがよくカロリーのあるアイスクリーム
水分の多いかき氷やシャーベット状のもの など・・・



- 口の中をきれいにすることで、ご本人の気分がよくなり食べやすくなる場合があります。
- 好きなものなら食べられる場合があります。好きなものを楽しく食べられることが大切です。無理のない程度に食べさせてください。

お酒や刺激の強いものなどが好き、「これは大丈夫かな？」と思った時は、主治医や看護師に相談してください。
また、食事以外でも、ご本人が喜ぶことを一緒に考えましょう。



4 これからの経過について

人の体はとても複雑です。医師でも亡くなる瞬間を言い当てることはできません。看取りまでどのような経過をたどるのか、大まかな変化をお伝えします。

1 週間前頃からの変化

◆だんだんと睡眠時間が長くなっていきます。

- ・時間、場所、相手がわかりにくくなります。
- ・つじつまの合わないことを言ったり、手足を動かしたりと落ち着きがなくなることがあります。

◆おしっこが少なくなり、色が濃くなってきます。

◆食べたり飲んだりすることが減り、飲み込みづらくなったりむせたりします。

体の代謝が低下することで、変化が起こってきます。無理に食べさせたり飲ませたりはせず、やさしく穏やかに話しかけ、背中や手足などをさするなど、ご本人が安心できるように接しましょう。

残された時間が少なくなってきたときの変化や様子について

介護者の心を
支える一言も

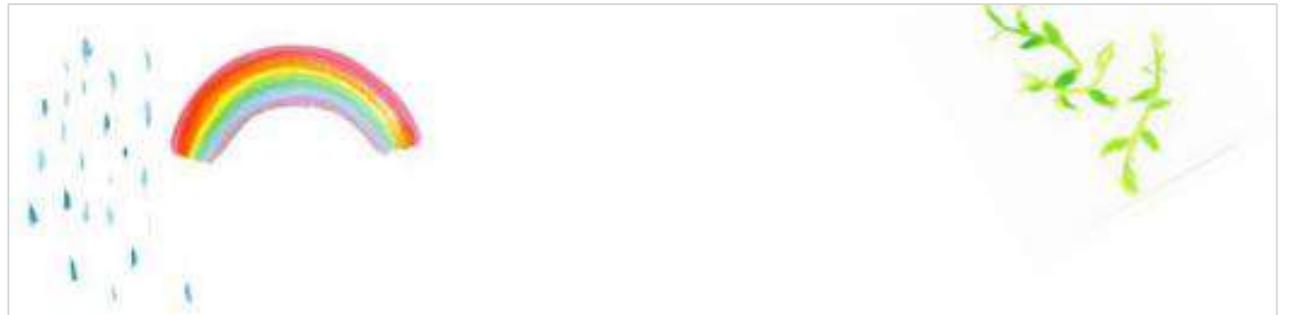
◆旅立つ瞬間に、そばで見守っていなくても後悔しないでください。

家族が眠っている間やちょっと部屋を離れた間に亡くなっていたということがあります。しかし、その瞬間に立ち会うことよりも、それまでしてきた声かけや介護などがご本人にとってもっとも喜ばれ、思いが伝わることではないでしょうか。

誰も立ち会えなかったとしても、それは「誰も気が付かないほどに、穏やかに旅立てた」という証かもしれません。



最後のページでは、
寄り添うこと、触れ合うこと
が特別であり大切というメッ
セージを伝えています。



大切な方の旅立ちを支える皆様へ

そばにいて、声をかけて、体に触れてあげてください。

温かいタオルで体を拭いて・・・ほっこり

髪をとかして綺麗にして・・・にっこり

毎日の生活の音を聴きながら、過ごしてください。

好きな音楽もいいかも・・・

声は最期まで届いています。たくさん声をかけてください。

幸せは、何気ない日常での小さなふれあいにあるのかもしれませんが。

ふれあうことで、あなたの想いはきっと伝わるでしょう。

この冊子は、さまざまな場面での活用が想定されています！

- ・ **患者さん（利用者さん）や家族から住み慣れた場所で最期の時間を過ごしたいと聞いた時**
- ・ **実際に自宅等で療養されている時**

冊子を患者さん（利用者さん）と一緒にみながら、イメージを深めたり共有したりすることに、ご活用ください。



この冊子は、さまざまな場面での活用が想定されています！

- ・ 各事業所や施設で看取りができる体制を検討している時**
- ・ 実際に関わる方の看取りを行う時**

看取る時にはどのような準備が必要か、看取ることとはどのようなことで、どのような心構えが必要かを考えたり備えたりするための資料として、ご活用ください。



住み慣れた場所で最期の時間を過ごすことが出来る 選択肢があることを知ってもらいたい

1人でも多くの方にこの選択肢があることを伝えられるように、
専門職の皆様の協力が必要です！

函館市医療・介護連携支援センターHPから冊子やちらしをダウンロード、
印刷する事ができます。ぜひ、ご活用ください！

センターHPは
こちら⇒



<https://hakodate-ikr.jp>

各種ダウンロード

<p>最終更新日：2024/03/30</p>	<p>最終更新日：2022/07/21</p>	<p>最終更新日：2024/04/15</p>	<p>最終更新日：2023/12/28</p>	<p>最終更新日：2024/04/24</p>
「はこだて医療・介護連携サマリー」 医療・介護関係者が どなたも使える連携サマリー！	「はこだて療養支援のしおり」 医療・介護関係者が 使える制書が1冊！	「はこだて入退院支援連携ガイド」 はこだての入退院支援マニュアル！	もしもノートはこだて 人生最後の約1週間！	在宅看取り冊子「大切な方の執 立ちを支える皆様へ」 住み慣れたおうちで最期まで。

函館市医療・介護連携支援センターHP掲載

・看取り冊子の二次元コードは
こちら ⇒

