

# 愛風だより

〒339-0076  
埼玉県平井町905-1  
電話048-756-8640  
Fax048-756-8644  
NPO法人 愛風

2024年7月号  
1月25日発行

## 自分事



元旦というめでたい日に、大きな災害が起きました。愛風の事務所もゆらゆらと変な揺れ方をしましたから、どこか遠方で大きな地震があったに違いないとテレビを点けました。

日本全国、お休みの真っ最中であつた上に、超高齢化した地域で、単身世帯も高齢世帯も多く、被害の全貌がまだつかめていません。過疎の地域では、避難所に来られていないだけなのか、自宅でご存命なのか、電話もつながらず道も通れずでは、確認のしようもないようです。東日本の大震災以来、いつ被災してもおかしくない、水や非常食になるものを蓄えるようにしてきましたが、実際にこうして災害が起きるたび、考えさせられることがあります。避難所への避難そのものの事です。

避難所が高台にあれば、自宅が浸水危険域であっても、命を守るために避難する価値はあります。大地震の際も、揺れで錯乱した自宅の片づけはすぐにはできませんし、電気や水、ガスが止まった場合、避難所に集まっていれば、支援助の受け渡しも、個別に回るよりは早くできますから、こちらにも、避難する意義はあります。

先日、会員様の息子さんからこんなお話しをうかがいました。「要介護の親が居るので、早めに避難しようとしたら、雨が小降りの間は危険レベルが低いので、避難所が開設されていなかった。避難レベルが3になると開設されるというので、3になったのを確認してから行くことしたら、大雨になっていて、とても介護をしながら親を連れて行くことはできなかった。」

家は浸水域にあり、大雨で浸水した経験があり、早めの避難を心がけていたそうです。援助が必要な方は早めにと呼びかけられていますが、実際にはこんな状況なのかと、私はショックを受けました。

避難所は、非常状態なので、自宅に居るのは全く異なります。私は、山登りテントで野外泊なんでも趣味でやりましたから、どんな環境でも眠ることができます。けれども、私の母は、おそらく人の気配がしたり、枕が変わったり、寝るときに明かりがついていたりしては、寝付けないタイプです。それでも、自宅に居るのが命の危険につながる場合は、避難せざるを得ません。

他者の気配があると眠れないということ以外にも、様々な課題があります。避難所は、学校であることが多いですが、トイレが和式のところもありますし、洋式があっても手すりまでついてないところが多いです。仮設のトイレは、介助を想定しておらず、個室が狭いので、介助者が入るのが難しかったりします。

状況の理解ができない人を、避難させることの難しさもあります。認知症がひどく、家に帰ると言う人の対応も大変ですし、言葉もまだの赤ちゃんは不快であれば泣くものですが、体育館などで、夜泣きされれば、お子さんのご両親は肩身の狭い思いをしてしまうでしょう。自閉があつたり知的障害があつたりして、避難所だから静かにしないとネが、わからなかったり、我慢できない人も居るかもしれません。

能登の地震、被害が大きく、未だに仮設の避難施設(小学校体育館など)で過ごしている方がいらつしやいます。本来は、被災時に避難するこういった場所は、一時、命を守るために使うもので、無事だった他の地域から支援が届くようになれば、自宅に戻れない人も安全でプライバシーが守られる場所へ移すよう、地方自治体は動くことになってはいるはずですが。

仮設住宅を建てたり、ホテルやアパートなどを借りたり、どのような手立てがとれるかは、被災者の数や地域の事情によって異なることでしょう。今回は、石川県内だけでなく、東京など遠方の自治体でも住居提供をしています。それでも、慣れない遠方には行きたくない、行けない人も多くいらつしやう、体育館の中で生活を続けている方も多くいらつしやるようです。

岩槻が、この事態になったとしたら、皆様はどの体育館に避難しますか？ そしてそこで何日すごせますか？ 災害は今起こるかもしれない。自分は、果たして???

(編集部)



# 介護の肝

ナイチンゲールを知っている人は多いと思います。看護という専門職や福祉の概念を築いた人ですが、介護もその流れを汲む専門職だと思えます。

ナイチンゲールは、「Nursingとは、新鮮な空気・陽光・温かさ・清潔さ・静かさなどを、適切に整え、これらを活かして用いること。また食事内容を適切に選択し、与えること。こういったことのすべてを患者の生命力の消耗を最小にするように整えることである。」と記しているそうです。

「体内の自然治癒力のシステムが、発動しやすいうちに、常に最良の条件・状況を生活過程の中に創る」営みこそが、ケアの本質であると説明されています。「その人らしい生き方、身体が自然な死に向かうことを促す行為」とも。

愛風は訪問介護を基幹事業としています。ヘルパーは、介護について学び、実践してきています。訪問介護の分野は、各家庭におじやますという特徴から、実際に行う介護の内容は様々です。家事代行などは、家政婦という別の仕事と、見た目には同じようなことをしているのですが、その専門性は、わかりにくいようです。

このナイチンゲールの残してくれた定義は、腑に落ちます。障害や加齢によってできなくな

っていることがあるが、自分らしく生きるために、そこを補ってもらえれば、住み慣れた自宅で生活し続けられる。それを担うのが訪問介護のヘルパーです。

「生きるって大変ね」と、ある会員さんがおっしゃっていました。大変なんです。元気でパワフルに活躍している時には気づきませんが…。赤ちゃんの時って、沢山眠りますね？ 眠って、お乳を飲んで、うんちやおしっこして…。それだけをするのが、生きる」とのすべてでした。



科学的に言うと、赤ちゃんはこの時期、大変なことを成し遂げています。まず、ほぼ無重力だった羊水の中で浮いていたのに、重力に引張られる下界に出てきたのです。筋力も弱く、ま

ず重力に抗して自分の身を持ち上げることもできません。生まれて数日は、自分の重みで、布団に張り付いている状態です。脳細胞のネットワークを増やし、繊維維を太らせ、少しずつ、重力に抗して動かせる部位や範囲を増やしていきます。おへそを通して、お母さんから栄養も酸素ももらっていたのに、下界に出たら、酸素も自分で吸わなければならぬし、二酸化炭素は出さなくてはならないし、栄養だって、自分の口で吸わなければとれなくなりました。そりゃあ、大変な変化です。脳の中も筋肉の中も、ものすごい勢いで細胞を増やし、伸ばし、しています。

赤ちゃんはこのくらいにして、青年期成人期

壮年期をとばして、老年期になりますと、また眠る時間が増え、食べることや出すことに時間が必要となってきます。活発に身体を成長させる必要があつて生命維持に時間の大半を使っていた赤ちゃん期と、同じくらいに。でも、中身は違います。成長していくからではなく、だんだん細胞分裂が遅くなり、場所によっては分裂できなくなり、死滅する細胞も増え、情報処理の速度も遅くなります。だから、時間がかかるようになっていくのです。まさしく「生きる」のが大変なんです。

ケアをするということは、おむつを替えることでも、掃除をすることでもなく、その人がその人らしく自然に生き、そして死へ向かっていくように、空気・陽光・温かさ・清潔さ・静かさなどを、適切に整え、これらを活かして用いること。

おむつを替える、掃除をする…。ということは、手段であり、目的はあくまで、その人らしく自然に生きていただくこと。その人らしく生きる人をとりにくく環境を整えたり、食事を準備するなどの手段をとることが出来る専門職がヘルパーだということなのかなと、改めて思いました。

その人らしく自然に生きていただく。人は千差万別。大事にしていること、大切なもの、皆違います。それを知って、そこに寄り添えるように、ケアする。そんな介護をしていきたいものです。

(理事長)

# 最後は自宅で



私の父は年男です。日本の男性の平均寿命と言われる年齢を超え、あちこちに疼痛を抱えながらも、毎日、愛風に出社しています。

ですが、ここへ来て、毎食きちんと食べているのに体重が減ってきたそうです。先日テレビで、食べるなり流し込むなり、とにかく胃に食べ物を入れていくにも関わらず、体重が減っていくようになる、それは天寿に近いということである：という切り口の番組を見たそうで、自分もそろそろかと思っている：と言っていました。

彼は、ベッドの横のテーブルに、『もし意識が無い状態でみついたら、救急車を呼ばないでくれ。自分の意思で呼んでほしいと言った時にはよろしく』と書いて、貼っています。自分の意思をはっきりと示してくれていることには、ありがたさを感じつつ、こんな疑問も。

はて、自宅で我が父が冷たくなっているのを発見した場合、死亡診断書は誰が書いてくれるのだろうか。彼は、心臓ではA病院に、胃癌ではB病院窓口で手術はC病院に、かかっていたと思います。では、主治医は誰？ 昨日も定期受診でA病院に行ってきたようだけれども、あんな大きな病院の医師に、自宅で父が亡くなったのですが：と電話して来てくれるのだろうか？ 死亡診断書は、診ていた患者さんについてしかかけないことになっています。診ていたと

いうことでは、どの病院の医師も該当しますが、死因を特定できるほどに診てないとならぬよう、二十四時間以内に診ていければ、書けるとなっています。外来に行つて診てもらっているくらいに関係の医師だと、前の診察が数か月前ということもありますよね？ そういう場合には、今の状況を知らないことになりまますので、死亡診断書を書くことはできないのです。となると、どうするか。かかっていた医師のいずれかに、自宅に来てもらうか、先生のもとに運び込む：。

でも、実際問題、ベッドで冷たくなっている人を運ぶのは現実的ではありません。医師が来てくれればそれが一番いいですが、大きな病院で外来をやっているような医師は多忙であり、一患者の家に来ることは、時間的に難しいのではないかと思います。実際、来てくれたという話を聞いたことはありません。

うちの父の場合、三つの病院に主治医が居るわけですが、おそらくどの先生も来てはくれないでしょう。そうになると、とれる手段は警察通報ということになります。死因を特定する必要があるので：。当然、家族には事情聴取が成されます。事件性を調べるためです。

意識が無いだけなのか、死亡しているのか判断できないときに呼ぶならば、119番しますね？ でも、明らかに死亡している場合には、110番するのだそうです。救急車は、遺体を運ぶことはできないそうで、救急隊員がみて死

亡していることが分かると、警察に連絡する仕組みになっているそうなので、結局、警察が死因を特定するということになるからです。

縁起でも無い話で恐縮です。でも、どこの家にもかならずいつか、おとすれることです。家族が死んで発見されるということは、とてもショックなこと。でも、ショックだし悲しいし、一番辛い家族が、何でもかんでもしなければならぬのが在宅です。

死亡診断書なんて：と思わないでください。法治国家日本。これが無いと、区役所へ死亡届を出すことも、ご遺体を火葬することもできないのです。病院や施設で最後を迎えれば、職員はいわばプロですから、必要な手続きはしてくれます。でも、『自宅で最期を迎える：』を実現すると、発見した家族は、たいてい何をしていたか迷うだろうと思います。

自宅で最期を迎えたい貴方！ 在宅診療や、家庭医として往診もしているような地元の医院にかかりつづけていると、その先生が来てくれます。いざというその時に、連絡したら来てくれる信頼のおける医師とつながっておいてください。

そうしないと、残された家族は、お別れで、じっくりすごしたいその時間に、警察の事情聴取を受けなければならなくなりまますから。お願いしますね、お父さん！  
(しずか)



# 健康で長生きするために

part67

「樹を見て森を見ず」と東洋医学では、広い視野で健康を考えることの大切さを説きます。肩が痛いんです。と言われると、西洋医学では、まず肩のレントゲンを取り、骨の変形や組織の炎症が無いかどうかを確認します。東洋医学では、肩が痛くなり始めた時に、生活上で変わったことがなかったかなど生活歴を確認したり、睡眠がとれているか、食欲はどうかなど、健康全体について調べながら、肩の痛みが出た身体全体をみて、何に滞りがあって肩に痛みが出たのかを知ろうとします。

人を構造物と考えると、肩が痛ければ肩を直せば、痛みもとれ、その人の健康はとりもどされるはずですが、でも、身体は生命の集まりです。沢山の細胞が集まって形作っていますが、その一つ一つの細胞も、呼吸し、栄養をとり、不要物を捨てて生きて活躍しているのです。その一つ一つの細胞をもれなく活躍させるために、血液を循環させ、神経やホルモンで、よいバランスに調整してはじめて、人という一動物として生きられます。その流れや、調和、全体を見なければ、本当の健康を取り戻すことはできない。そういう考えです。

とある会員さんが、降圧剤を処方されていたが、飲むと調子が悪くなるので、今は飲まないですごしているとおっしゃっていました。このことを、どう思われますか？ 私は、医者も人である以上、完べきではないと思っています。どういう状態を健康だと考え、何を選擇するのかを、選ぶのは自分だと、思っていたきたいです。

情報はたくさん流れている時代です。得ようと思えば、得られます。それらの中で、何を選擇するか。自分の人生です。自分で決めていいと思うのです。私が得た情報の中には、高齢期に使う降圧剤には害しかないという説があります。以前ご紹介しました。一方で医学書には、血圧が高い時には降圧剤が必要と書かれています。真逆の情報です。

健康な身体は、正しく健康維持に必要なものを欲します。一方で病んでいる身体は、不健康につながっていくものを欲するようになります。糖尿病になると、甘いものや油っぽいものを食べたくなるのです。何を根拠に選擇するか。知識で選ぶもよし、こっちが良さそうと直感で選ぶもよし、先の会員さんのように感覚としてこれは悪そうだからやめるわという選択もありだと思います。医師の知識や技術を正しく利用し、健康の維持はご自身の責任で、行っていきましょう！（しずか）

## 地方都市

### での生活

久しぶりに  
旧友と会った。

彼女はとある  
地方都市で生  
活しているの  
だが、駅から  
徒歩八分。食  
べ物の美味し  
い地域で、飲  
食店は競争に  
さらされ、ど  
この店もおい  
しい。食材や  
衣類なども、  
歩いていける  
範囲に大型店  
からおしゃれ  
な専門店など  
も、沢山ある。  
学校や病院も  
すぐ。

海が近いの  
で、津波のリス  
クを考えてマ  
ンションの八

階を購入したのだという。床暖房が備え付けられているマンションは、独り暮らしには充分な部屋数で、日当たりもよい。私が泊めてもらった間は、エアコンもストーブもつけずに済んだ。隣や上で床暖房をつけると、おのずと暖かくなるそうである。

私は田舎が好きで、過疎の町に住んでいるが、車の運転ができなければ住み続けられないと思っっている。彼女の住むこの環境をみて、老後（運転ができなくなった頃）はこんなところが住みやすいのかもと思った。

歩いて生活必需品がそろうのはなんとも便利である。また、マンションの自治会なども活発に活動しており、長く住んで顔見知りも居るとなれば、独居でも、何かと心強い。さらに、彼女のマンションは、ペット飼育可能とのこと。不満な点といえば、地方とは言え都市なので、空気が汚いことだと言う。洗濯物を外に干すと黒くなると言っていた。その点は、今の私にはかなり大きい。鼻毛が伸びるほどの街に私も住んだことがあるが、一年で根を上げた。でも車の運転もできなくなったら、そこは妥協してもよいと思うような気がする。

八歳も年下の彼女は、老後の生活を見据え、財テクにも余念がなかった。このマンション、駅前の開発にて、購入時の倍の値段になったのだそうだ。今が売り時だと思っっているとのこと。次に会う時は、別の地方都市に住んでいるかもしれない。  
(動くイカ刺し)

# 日本語

## 不思議

コロコロとゴロゴロと、転がるもののイメージが、日本人には分かりますね？ 沖縄から北海道の人まで！

例えば、ビー玉ならコロコロ。ボールリングの玉ならゴロゴロですよ？ お金を落としたりコロコロと転がっていくし、落石は、小さいならコロコロだけど、大きいものは、ゴロゴロとイメージします。

外国の人が日本語を学ぶときにとても難しいのだそうです。日本人はこの微妙な差をどうやって覚えるのだ？ と不思議がられるのだとか。「何センチまでコロコロなの？」なんて質問もあるのだとか。

猫の毛とかをとる手動のローラーは、コロコロとかけますが、グラウンドなどを整地するローラーはゴロゴロとかけます。コロコロは小さく軽いもので、ゴロゴロは大きく重いイメージでしょうか。ですから、おにぎりがゴロゴロ転がるとは、いいませんね…。

濁点がつくと、重いように感じるようです。発音の時に、点々が付くと口の中が広がるのだそうです。そういう身体的な特徴が、印象にもつながっている？

ドラゴンがトラゴンだとなんだかわいらしくなってしまうって、格好良さがありません。

濁点になると、強そうに感じるものらしいです。ゴリラだって、点をとったらコリラ。逆に、コアラに点をつけたらゴアラ。と勝手に怪獣をイメージしてしまいました。

オノマトペ。日本語には豊かな音があります。周りを見渡して、面白い音探してみてください。(オノマトペを使わずに過ごすゲームをしてみると、日常にどれだけ深く浸透しているか、わかるそうですよ。) (編集部)

## キャッシュユレス



高齢者講習(認知機能検査)が終わり、体力(これも機能検査)、実車も終わり、最後の免許証をもらいに、警察に出向く。受付で、手数料支払う段になり「キャッシュレスです」と言われた。確

かに、案内のはがきにそんなこと書いてあった。しかし令和六年を、まだ私の頭の中では、来年あたりと思っているふしがあり：認識できていない。キャッシュレスも、漠然と分かっていたが、若い警官なので安心して聞いて

みた。キャッシュレスってどういう事ですか？と。

丁寧に説明してくれた。そして何か、カード持っていないか？ スイカでもよいと言う。思い出した。三々四か月前にもなるか、大宮駅まで使ったことあったっけ。

しかし、いま手元にはない。探しても：ありません：と言うと、おとなりのコンビニに行き「ナナコ」を作ってきてください。300円手数料がかかるが、これが手取り早いです：と。

親切である。寒風(今年一番の寒さとか、裏日本海側大雪。太平洋側、カラカラの晴天。)の中、「ナナコ」を買いに行き、無事免許証もらってきた。

おまけ：。この時最初に預かった整理番号札を、途中までしっかり、握りしめていたのに、気づくとない。「免許証と引替えになります。」という言葉のみ頭に残っている。

急いでバックの中、ガサガサと探す。もうこれ以上、探しようがない。あの写真撮影、最後だったから：係の人に聞いてみよう：と思い始めた時、「はい出来上がりしました。記載されている事に、間違いなければ、オーケーです」と、免許証手渡される。マスク取って：眼鏡を取って、まで覚えているのに、この番号札、渡していたのか全然覚えていない。問題である。

ちよっと違う非日常が、色々大変になってきている。私の一日でした。(富美子)

# 認知症



認知症について、世界中の医師や科学者が、その仕組みの解明や、治療法について研究を積んでいます。脳の萎縮・つまり次々と脳細胞が死んでしまう病：認知症。なりたくないと考えている人、多いのではないのでしょうか。でも、今や65才以上の方の三人に一人は、認知症がその予備軍だと言われています。

今、認知症の治療薬として日本で認められている薬は、進行速度を弱める効果があるのみで、完治させるものではありません。ですから、認知症と診断されると、進行をゆっくりにするにはできるが、改善していくことはない、絶望を感じてしまう…。

いや、皆様！ あきらめないで！ 最新の科学の世界では、アルツハイマーの脳にシミのように残るアミロイドβの役割や、できる機序が分かってくる、それを減らすためにできる具体的な方法もわかってきているのです。

世界中で認知症予備軍・早期認知症と診断された人達が、「生活習慣を変えろ」という今すぐにでも始められる方法で、記憶力の低下や、認知機能の低下を改善することに成功しています。経験は積み重ねられつつあります。

興味のある方は、ぜひペール博士の論文を。簡単に説明すると、脳の神経細胞から、ちよろ

と出ているタンパク質の紐・APPが、脳にシミを作るか否かを決する鍵であるらしいです。このAPPが、一か所で切れると、脳神経細胞の活性化に働く物質を放出し、三か所で切れると、脳のシミになるアミロイドβを産出するのだとか。一か所か三か所かを決する要因が分かれば、認知機能回復できるかも…。

なので、ペール博士は、データを集め、何が要因か調べたそうです。その結果、脳のシミを作らせないようにする生活習慣があることがわかった。36種の要因があるそうです。全部は紹介できませんので、該当することが多いことを、抜粋して紹介します。

全部の要因を取り除ければそれが一番いいのは間違いありませんが、一つでも二つでも、改善しないよりは、した方が、認知症の予防にも改善にもなるそうです。

## 一、夕食から翌日の朝食まで12時間空ける。

これは、細胞の自食作用に必要な断食時間なのだそうです。自食作用とは、壊れた細胞を壊して使える成分をリサイクルに回す作用だそう。記憶に重要なグレリンという成分を増やすためには、この時間の断食が必要とか。これより短いと、十分に作用が進まず、脳の代謝が損なわれていくそうです。

## 二、夕食から就寝まで3時間は空ける。

認知症だけではありませんが、睡眠はとても重要です。脳の多くの機能回復をする時間だからです。よって、質の良い睡眠になるように、

胃腸の状態を整えておく必要があります。食べて3時間の間には、消化吸収のため、胃腸に血液が必要で、脳の修復に必要な血液が脳に回らず、質の良い睡眠にならないのだそうです。水は飲んでもよいそうですが、お茶やお酒もだめとのこと。

## 三、一週間に150分以上の運動。

脳を活性化させるのに、ケトン体とよばれる物質が多い方がいいことが分かっているそうです。このケトン体は、肝臓に蓄えられている脂肪が分解されてできる物質。肝臓の脂肪を分解するためには、血中にあるグルコース(ブドウ糖から作られる)を消費してしまわないとならない。なので、有酸素運動でグルコースを消費した上で、もう少し負荷を加えて無酸素運動もしないと、脂肪の消費に至らないのだとか。

## 四、野菜中心、良質なたんぱく質と脂質がとれる食事。

右のようにケトン体を脳に送るためには、身体に脂質が必要です。そして、糖質は少ない方がいい。なので、パンや白米などは減らし、野菜中心でビタミンなどをバランスよく取り、魚や豆、良質なお肉を少量とるような食生活に改善することが、認知機能改善に必要なこと。毒物は脳に直に悪影響があるので、カビを吸い込まないように(生活空間の清浄は大事!)、お肉や卵も、抗生剤や成長ホルモンなど、害をなすようなものが使われていないものを食べた方がいいそうです。

# 最後は自宅で



私の父は年男です。日本の男性の平均寿命と言われる年齢を超え、あちこちに疼痛を抱えながらも、毎日、愛風に出社しています。

ですが、ここへ来て、毎食きちんと食べているのに体重が減ってきたそうです。先日テレビで、食べるなり流し込むなり、とにかく胃に食べ物を入れていくにも関わらず、体重が減っていくようになる、それは天寿に近いということである：という切り口の番組を見たそうで、自分もそろそろかと思っている：と言っていました。

彼は、ベッドの横のテーブルに、『もし意識が無い状態でみついたら、救急車を呼ばないでくれ。自分の意思で呼んでほしいと言った時にはよろしく』と書いて、貼っています。自分の意思をはっきりと示してくれていることには、ありがたさを感じつつ、こんな疑問も。

はて、自宅で我が父が冷たくなっているのを発見した場合、死亡診断書は誰が書いてくれるのだろうか。彼は、心臓ではA病院に、胃癌ではB病院窓口で手術はC病院に、かかっていたと思います。では、主治医は誰？ 昨日も定期受診でA病院に行ってきたようだけれども、あんな大きな病院の医師に、自宅で父が亡くなったのですが：と電話して来てくれるのだろうか？ 死亡診断書は、診ていた患者さんについてしかかけないことになっています。診ていたと

いうことでは、どの病院の医師も該当しますが、死因を特定できるほどに診てないとならぬように、二十四時間以内に診ていければ、書けるとなっています。外来に行つて診てもらっているくらい関係の医師だと、前の診察が数か月前ということもありますよね？ そういう場合には、今の状況を知らないことになりまますので、死亡診断書を書くことはできないのです。となると、どうするか。かかっていた医師のいずれかに、自宅に来てもらうか、先生のもとに運び込む：。

でも、実際問題、ベッドで冷たくなっている人を運ぶのは現実的ではありません。医師が来てくれればそれが一番いいですが、大きな病院で外来をやっているような医師は多忙であり、一患者の家に来ることは、時間的に難しいのではないかと思います。実際、来てくれたという話を聞いたことはありません。

うちの父の場合、三つの病院に主治医が居るわけですが、おそらくどの先生も来てはくれないでしょう。そうになると、とれる手段は警察通報ということになります。死因を特定する必要があるので：。当然、家族には事情聴取が成されます。事件性を調べるためです。

意識が無いだけなのか、死亡しているのか判断できないときに呼ぶならば、119番しますね？ でも、明らかに死亡している場合には、110番するのだそうです。救急車は、遺体を運ぶことはできないので、救急隊員がみて死

亡していることが分かると、警察に連絡する仕組みになっているそうなので、結局、警察が死因を特定するということになるからです。

縁起でも無い話で恐縮です。でも、どこの家にもかならずいつか、おとすれることです。家族が死んで発見されるということは、とてもショックなこと。でも、ショックだし悲しいし、一番辛い家族が、何でもかんでもしなければならぬのが在宅です。

死亡診断書なんて：と思わないでください。法治国家日本。これが無いと、区役所へ死亡届を出すことも、ご遺体を火葬することもできないのです。病院や施設で最後を迎えれば、職員はいわばプロですから、必要な手続きはしてくれます。でも、『自宅で最期を迎える：』を実現すると、発見した家族は、たいてい何をしていたか迷うだろうと思います。

自宅で最期を迎えたい貴方！ 在宅診療や、家庭医として往診もしているような地元の医院にかかりつづけていると、その先生が来てくれます。いざというその時に、連絡したら来てくれる信頼のおける医師とつながっておいてください。

そうしないと、残された家族は、お別れで、じっくりすごしたいその時間に、警察の事情聴取を受けなければならぬようになります。お願ひしますね、お父さん！  
(しずか)



## 寄付 御礼

セブンイレブンスさんから、レトルト食品やお菓子の「寄付をいただきました。ありがとうございます。」

アルミ缶を貯めて、持ってきてくださる皆様！ありがとうございます。おかげさまで、最近はずちール缶や、ゴミの入った缶などは見つからなくなりました！

大根・里芋・みかん・葉物野菜など、じゃんけんぼんで使っていると、複数の応援者さんから、お届けいただきました。お弁当の材料に使わせていただきました。ありがとうございます。

牛乳のご寄付も頂戴いたしました。じゃんけんぼんでの調理に使わせていただいた他に、希望者へ配布させていただきました。ありがとうございます。

じゃんけんぼんのお弁当作りに、ボランティア参加してくださっているSさん、ありがとうございます。助かります。

事務室で育てていた野ポタン。つぼみは次々開花しました。



### 編集後記

寒さが一番厳しい季節のようですが、日中の陽射しは暑いくらいで、今年の夏も暑そうだなと空を見上げてしまいました。

地面を見れば、タンポポやスミレ、おおいぬのふぐりも咲いています。朝、出勤しようとしたら、車のガラスが凍っていて、前が全く見えない。日もありますので、やはり真冬なんです。

地球上に生きている以上、自然の変化に人類も無関係ではられません。天につばすれば、自分に返ってくるのは当然のこと…。天変地異も戦争も、止めることができないならば、そう遠くはない将来、今の生活は続けられなくなってしまうのではないか…。こんな不安を感じてしまうのは寝不足だからかもしれません。

(しずか)



シルクロードの仏像が展示されました。

自分の買い物で  
誰かを幸せにするしくみ  
毎月11日は  
「いい日いい街イオンデー」  
イオン浦和美園店  
さいたま市緑区大門3710  
048-812-6464

11日にイオン浦和美園店で買い物をした時のレシートを、愛風のボックスに投入をお願いします！

皆様のお気持ちが、イオンから、愛風に還元されます。普段の運営に必要な備品等を入手する一助になっています。