

老いを結ぶ

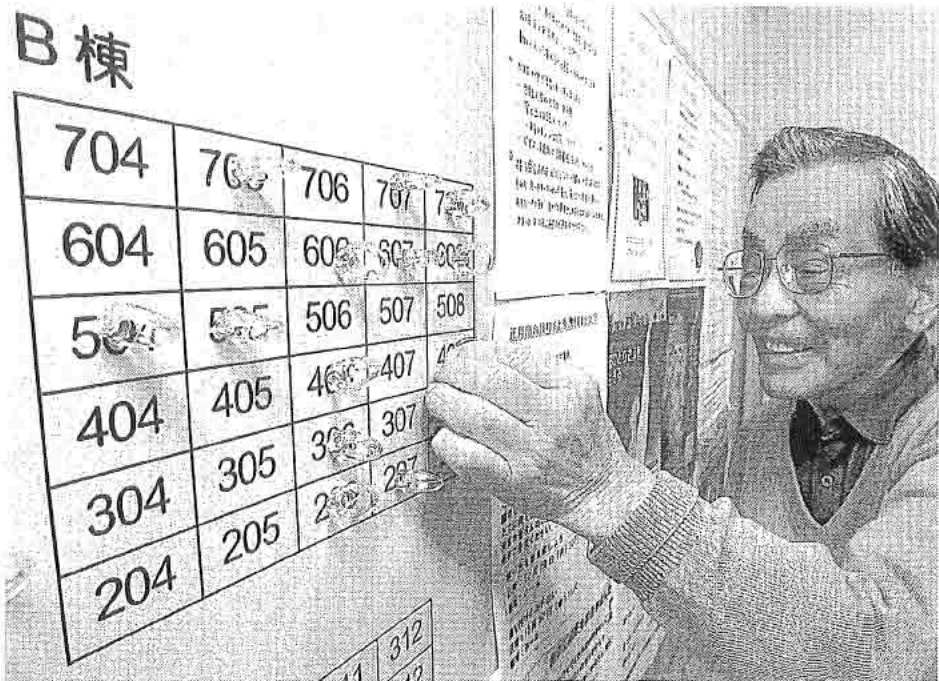
1

震災そして超高齢社会

「もう二度と入院はいやや」

肺がん末期の75歳の女性は懇願した。長男が泊まり込んで看病したが、昼間は仕事がある。神戸市長田区の女性の家へ往診した医師の神代尚芳さん(64)がみた風景はそれまでと少し違った。

老人会の仲間が毎日、順に訪れ、寝たぎりの女性の話し相手になった。お昼になると、なじみの店からうどんが届いた。「みんなに会えてよかった」。ケアス



エレベーターホールには催しのお知らせがずらり。入居者の安否を確認するボードも＝神戸市西区前開南町1、ゆいま～る伊川谷 (撮影・斎藤雅志)

助け合いの“家”

タッフにそう話した翌日、長男に見守られ女性は旅立った。阪神・淡路大震災の2年ほど後だった。

「患者中心の医療を」と考える神代さんは、医師になってすぐの1980年代から病名の告知や治療方針を決める際、患者との対話や本人の意思決定を重視してきた。在宅での看取りも支援し、「住み慣れた家で死にたい」という願いに添えてきた。「医療の敗北」とばかり、死が避けられない

「理想の最期」神戸から

い状況でも徹底治療するのが主流だった当時、神代さんは異端だった。

誰もが死を避けられない。それならば、病気に振り回されるのではなく、最期までその人らしく生きたい。神代さんは在宅ホスピスの第一人者である河野博臣医師(故人)と出会い、90年「完成期医療福祉を進める会」を設立した。死を生の総仕上げとしてとらえ、医療や福祉のあり方を変えようと活動を始めた。

24時間対応の在宅ケアや死生観の啓発などにあたる「完成期医療福祉センター」を計画。土地と建物については神戸市が確保する予定で、会がスタッフの人選を進めていた矢先の震災。すべてが白紙になった。

「医療は地域に根ざしているか」
尼崎市の自宅から神戸市兵庫区の勤務先の病院まで30分。自転車をこぎ続けた約1カ月、自問を繰り返した。「病院死」に比べ、在宅での看取りは依然少なく、取り組む医師も思うように増えていない。自身の活動にも限界のようなものを感じていた。

光明となったのが、被災時にクロースアップされた地域の方だった。医師だけが発奮するのではなく、地域を巻き込んで老いを過ごし、死を迎えられないか。近所の人たちに支えられて最期を迎えたあの女性に理想像を重ね合わせた。

「これから独居や老老介

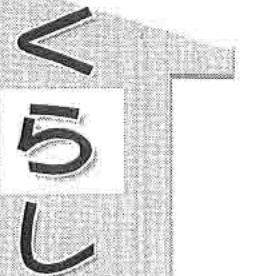
護などの世帯はもっと増える。そんな時代に死を人生の完成とするには「コミュニティ」が欠かせない」
97年、「コミュニティネットワーク協会」を発足。2年後には社団法人化した。

昨年10月1日、協会が立案した高齢者用マンションが神戸市西区にオープンした。「適合高齢者専用賃貸住宅」という国の新制度に基づいた住まい。普通の暮らしをしながら安否確認などの生活支援サービスも受けられ、各地で増えつつある。

マンションの名は、地名の「伊川谷」に「ゆいま～る」という言葉が付けた。沖縄では「助け合い」を意味する。

「老いに花が咲く。ここをそんな場所にしたい」と神代さんは話す。震災で一度ついた夢をかえさるために。

地域やコミュニティが問われた阪神・淡路大震災から15年。世界一の超高齢社会で健やかな老いを過ごし、生を締めくくるには、1人の医師を中心に始まった試みを伝えたい。
(萩原 真)



老いを結ぶ

2

震災そして超高齢社会

神戸市西区の適合高齢者専用賃貸住宅「ゆいまゝる伊川谷」。2階の一室は週2回「コーヒーマーの香りが漂う。平日の午後、ボランティアの高木忠彦さん(76)がお年寄りとテーブルを囲んでいた。世間話の合間、入居して2カ月という女性が漏らした。

「また疲れがあつて散歩もできないんです。早く生活リズムを整えたいのに。時々、訳もなく怖くなる」ともあつて」
うなずきながら高木さんは言葉をつないだ。

顔なじみ

「高齢になるほど、新しい環境に慣れるには時間がかかる。しんどいのは体の自然な反応。あんまり急がん方がいい」
臨床心理士の高木さんは約30年前から、医師の神代尚芳さん(64)と神戸市須磨区Ⅱらが提唱する「完成期医療福祉」の活動に携わり、阪神・淡路大震災ではともに電話相談のボランティアにあつた。

震災後、復興住宅では高齢者のコミュニケーションや見守りが重視されたが、すべての人の異変を察知するこ



80代の男性の介護をする慶松さん＝神戸市西区前開南町1、「小規模多機能 花菜」(撮影・斎藤雅志)

思いをくんだケアを

とは難しく、「孤独死」が相次いだ。
「高齢期は仲間づくりも難しい」と高木さん。住民が気軽に集まり、気持ちを解放できる場がこの茶話会だ。「自分で老後の住まいを選ぶのは積極的だけど、実際は不安もあるんちゃうかな。自分の思いを表現するのが上手でない人もいる。心の問題はこれから」

住まいを移るといふ環境の変化は心身への影響が大きい。認知症が悪化することもある。ゆいまゝるに併設されている小規模多機能型居宅介護事業所「花菜」は、そんな高齢期の特徴を考慮したものだ。ケアマネジャーの慶松真弓さん(60)は、ここで理想のケアを模索している。

小規模多機能型は宿泊や通いが同じ場所でき、サービスによって人も変わらず、利用する側の戸惑いが少ないという利点がある一方、採算が取りづらい面もあり、神戸市の2009年度から11年度の事業計画では77カ所を目標とするが、現状は25カ所にとどまる。

慶松さんは看護師として神代さんとともに自宅での看取りを長年支援してきた。「花菜」があることで、入居者は将来介護が必要になつても住み続けることができる。

病院勤務だったころ、自宅に帰りたいという願いがかなわない人を見るのがつらかった。「家だと驚くほ

どいい表情になるんです」
一昨年、訪問看護をした60代男性がいた。震災で被災し、独居で身寄りもないが、仮設住宅からの仲という知人がたびたび訪れる。末期がんで食事は難しくなつていたが、知人が届けるすしだけは喜んで口にしていた。周囲の支えの大きさを慶松さんは実感した。

花菜は現在、入居者3人を含む約10人が利用。年末はほかの入居者も招き鍋パーティーを開いた。地域住民も参加できる催しもする。介護が必要になる前から、人間関係をつくっておく。顔なじみであれば、いざというときに思いをくんだケアができるからだ。

「入居者や地域の人の身近な場所に施設があつて普段から話ができる。この近さが理想的かな」

(秋原 真)

1510

老いを結ぶ

3

震災そして超高齢社会

親子丼にオクラのごまあえ、自家製のぬか漬け…。高木満里子さん(76)の食卓はいつも彩り鮮やかだ。「1食で10品目はどうもようにしてるのよ」。独居のわびしさはそこにはない。

神戸市西区の適合高齢者専用賃貸住宅「ゆいま〜る伊川谷」。60〜92歳の42世帯が暮らす。平均年齢は74歳。入居予定者も合わせ、6割以上は単身の女性だ。高木さんは引越して3カ月半。10年ほど前に離婚し、神戸から大阪市内に移った。長男と長女はすでに世帯を構えているが、世話



ゆいま〜る伊川谷で暮らす高木満里子さん＝神戸市西区前開南町1（撮影・斎藤雅志）

ついのすみか

になるつもりはない。高木さんは、母の知り合いが認知症になったときのことを忘れられない。「財布をとられた」「ご飯を食べさせてくれない」。親が実の娘といさかいを起す悲しい現実。家族が壊れていくのをまざまざと見せつけられた。

超高齢社会の今、認知症の家族を介護する負担は深刻だ。「だから、私は、きょうだいや子どもにも迷惑をかけず、自分の身は自分で処したい」。第三者と任意後見契約を結ぶ準備を始めた。葬儀はしない。遺品整

孤立せず、自分らしく

理もゆいま〜るに任せるつもりだ。

厚生労働省によると、65歳以上の人のみの世帯は2008年時点で全体の19.3%で、10年間で6割増。約半数は一人暮らしだ。推計では、15年後には一人暮らしが夫婦だけの高齢世帯が全都道府県で20%を上回る。核家族化が、高齢者が高齢者を介護する「老老介護」をもたらした。

「なにがあるか分からないう。安心がほしかった」。ゆいま〜るで妻(70)と暮らす男性(76)は繰り返した。独身だった一人息子は2年前、心疾患で急逝。長く暮らした神戸市内のマンションは離れがたかったが、そこで一人暮らしのお年寄りが亡くなった後で見つかった。阪神・淡路大震災で社会問題になった高齢者の孤独死は地域を問わない。孤立に陥らず、人と人のつながりをつくる仕組みが求められている。

「安否確認や緊急通報の仕組みがあるのなら不安はない」



通常の有料老人ホームは完成した建物の見学から始まるが、ゆいま〜るは少し違つ。建設前から、入居者とスタッフが運営方法や設備内容を話し合ってきた。

そこは入居者の自己紹介の場にもなる。「互いの価値観が分かかって初めて、「コミュニティができる」ところからだ。

「自立型」の高齢者専用賃貸住宅は、元気なお年寄

り向けが多い。ゆいま〜るでも当初、重度の認知症などになった場合、近くのグループホームに住み替えを勧める方針だったが、高木さんが声を上げた。1階には整形外科診療所と訪問看護ステーションが入る予定だったのを、前払い家賃の償却期間を短くする代わりに、小規模多機能型居宅介護と訪問看護・介護の事業所に変更。「住み慣れた場所まで」という望みを自分たちでかなえた。

「買った物ツアーにお茶の会。毎日のように開かれる催しに、高木さんでは限り参加している。」

「それがコミュニケーションの第一歩だもの。みんなできり上げていくっていう考えも気に入って選んだからね」

ついのすみかとして選んだこの場所を「わが家」にするために。(秋原 真)

VIEW

老いを結ぶ

4

震災そして超高齢社会

「久しぶりに電話くださいました」「元気にやっています、とのこと」。會員の声などをつづった連絡ノートは昨年10月、25冊目に入った。びっしり書かれた文字が、きめ細やかな活動を物語る。

阪神・淡路大震災直後。医師神代尚芳さん(64)らが説く「完成期医療福祉」の会のヘルパー講座で出会った主婦たちは、避難所に出向き、通院の付き添いや買い物代行などを買って出た。ボランティア活動の受け皿として、震災から1年の日、「わいわい神戸」という団体を神戸市内で立ち上げた。

ボランティア

サービスをやるワーカーも受ける會員も対等。隣近所の助け合いのような間柄を目指した。「たとえ病んでも安心して生きまわることのできる地域社会を自分たちの手で作りあげたい」。設立趣意書にはそう記した。

訪問先はお年寄りの家に限らない。掃除に大の散歩、自閉症の小学生の通学介助や託児所のアシスタントもした。1時間800円の料金は夜間も変えなかった。「みんな気持ちが燃えてたわ」と副代表の青田真由美さん(62)＝垂水区。2000年に介護保険制度が始まったが、活動時間は増えた。

つながりは、消えない

神戸市垂水区の高齢女性が入院した際は、ワーカーが交代で20日間詰めた。好みに合わせて夫の分の食事を作り、女性と一緒に銭湯に入った。「家族がする」とはなんでも代わりにやっていた。

震災から一回り年を重ねたころ、設立時の15人のメンバーは青田さんを含め数人になっていった。NPO法人を立ち上げた人、考え方の違いから離れていった人もいた。

00年は132人いたワーカーが昨年76人。大半が65歳以上。青田さん自身も体調を崩した。利用者は減っていたが、悩んだ末、今年3月末の解散を決めた。

「こんな社会だから頑張らなあかんかったのに。でも、続けてたら事故が起きたかも」。人集めもうまくいかず、気持ちも折れた。

サービスは昨年末までに終わったが、個人的なボランティアとしてかわり続けるワーカーもいる。会はなくなっても、人と人のつながりは消えない。「駆けつけて助けてもらったことは一生忘れません」「ようやくまで頑張ってくれたなあ」。利用者からはそんな声ももらった。

在、有料老人ホームで一人で暮らす。話し相手がほしかったのだろうか、お昼ご飯を買って時折、事務所に姿を見せた。解散を知ると「また鍋を作ってほしかったな」と惜しんだ。

発足した1月17日に合わせ、全會員に送る正式な解散のお知らせには、會員の女性が撮ったハスの花の写真を同封した。解散を決めた総会で、神代さんが再開の希望をこめ、「泥の中から生えるハスの種のように、しばらく時を待ってほしい」と話したことを思い出した。

「これを持ってたら、もう少し皆さんとつながっていられる気がして」。作業の合間、青田さんは寂しそうに笑った。

(萩原 真)

解散のお知らせを準備しながら、ハスの花の写真をながめる青田さん＝神戸市中央区多聞通1 (撮影・長嶺 麻子)



垂水区の女性の夫は現

老いを結ぶ

5

震災そして超高齢社会

「ここで彼らの人生のまとめをできれば。それがほくの夢」

死を生の給仕上げと考える、医師の神代尚芳さん(64)らが描いた「完成期医療福祉センター」の計画は、阪神・淡路大震災でついでた。その後、有志で発足した団体が神戸市西区に立案した高齢者用マンションが、「ゆいまゝる伊川谷」だ。神代さんは計画が持ち上がったのを機に2008年5月から、完成期医療福祉の勉強会を入居者らに向けて開いている。

昨年12月の会のテーマは「私の死」記事。「延命治

人生のまとめ

療を避けるには何か書き残しておいたらいいんですか」「夫の法事を何度もして大変だった。私はお墓も入らんでいい。入居者22人が自身の臨終について話し合った。

「延命」に突き進んでいった医療は今、「どう命を終えるか」という課題に直面している。患者自身が意思を事前に示す試みも広がりつつある。本人の意向を最大限尊重する完成期医療福祉と重なる部分は多い。

一方、医療技術の高度化に伴いどこん治療を望む患者や家族もいる。神代さんは「ここ数年で効率や採



完成期医療福祉をすすめる会の勉強会＝神戸市西区前開南町1

「完成」へ、どう生きる

算性が重視された医療制度になり、患者の意思を反映させることが難しくなってきた」と話す。

「自分らしく人生を全うしてほしい」。入居者の高木満里子さん(76)はそんな神代さんの考えにひかれ、ここを選んだ。

87歳で肺がんの手術を受けた母は90歳を過ぎると、「もう痛い検査はいや」と繰り返した。胃の痛みを訴えて入院した際、高木さんは反対したが、開腹手術に踏み切った。やせ細った腕は点滴の針が刺せず、足首に管がつながれ、入院後間もなく亡くなった。「過剰診療は罪や」と感じた。

「治療が苦痛にしかならないようなときは、生を閉じたい」。がんなら抗がん剤は使うのか、人工呼吸器は着けるか。元気なうちに決めておくため、神代さんらから薬の効果や末期の症状などを学んでいる。

病名の告知や延命治療、埋葬……。ゆいまゝるは、入居者の意向に沿えるよう、要望書作りをしている。ハウス長の佐々木敏子さん(67)は「入居者は『穏やかに死にたい』と望んでいても、家族の考え方と一致しないこともある。もっと話し合いが必要」と話す。

「完成」に向かって、老いをどう生きるか。神代さんは10年ほど前から、認知症ケアであるナラティブ(物語)ケアに注目している。患者の生い立ちや家族

構成といった「物語」を介する側が知ること、より適切に対応でき、徘徊や過食、暴言といった症状を抑制できるといふ。

「認知症になってからかわつてもその人の過去が分からない。元氣な間に話を聞かせてほしい」

入居者が話しやすいよう、神代さんは月2回、ゆいまゝるに泊まり込む。昭和史や戦争についてあらためて学び、介護スタッフに講義をした。それぞれの自史を聞くため、個別の健康相談も始めた。

「ほけることは避けられないのかもしれない。でも、環境作りをしておけば『健やかなほけ』は可能なんです」。神代さんは勉強会で入居者たちと呼び掛けた。

(萩原 真)

101

老いを結ぶ

6

震災そして超高齢社会

壁一面の本棚には入居者らが持ち寄った約4千冊の本。神戸市西区の適合高齢者専用賃貸住宅「ゆいまゝる伊川谷」の談話室。ここを近隣の人も使える「まちの図書室」にするのが、入居者たちの目標だ。

ゆいまゝるを立案したのは、「完成期医療福祉」を唱える医師神代尚芳さん(64)らが設立した社団法人「コミュニティネットワーク協会」(東京)。理事長の近山恵子さん(60)＝東京都＝は、母の介護をきつ

100年コミュニティ

けに、高齢者住宅の企画や運営を手掛ける企業に入社した。民間では国内初のデイサービス併設住宅に携わり、自身も台所などを共有する集合住宅で暮らす。

協会は一時期、多額の負債を抱えたが、近山さんらが再建し「100年コミュニティ」という構想を掲げて再出発した。テーマは多世代が助け合って暮らすまち。伊川谷は第1号のモデルケースだ。

一般的に有料老人ホームの設備の利用は、入居者に



新しい住宅街の中に建つゆいまゝる伊川谷＝神戸市西区前開南町1 (撮影・齋藤 雅志)

深まる地域との交流

限られるが、ゆいまゝるは談話室と食堂を地域に開放する。年末のもちつきや読み聞かせの会などには近隣の住民を招いた。入居者へのサービスも最小限にとどめ、協力して運営するよう促している。

地元とのつなぎ役として、都市プランナーの石東直子さん＝神戸市垂水区＝を招いた。石東さんは阪神・淡路大震災の復興事業で協同居住型住宅の計画にかかわり、入居者の交流を後押ししてきた。ゆいまゝるでは、地域との交流を図る。

「人間はコミュニティの中でしか生きられない。入居者には、地域も暮らしを支える大切な資源だと考えてほしい」と近山さんは話す。

◇ 「神社や商店街…。超高齢社会では医療や介護サービスだけでなく、まち全体を福祉資源として見ることが必要」

神戸大学名誉教授の早川和男さん(78)＝神戸市灘区＝はゆいまゝる完成前の2008年3月、入居者らに高齢者が安心して暮らせる条件について講演した。

早川さんは「居住福祉」という概念を提唱している。個人の財産というだけでなく、住まいは保障されるべき福祉の基本と考え、それを取り巻くコミュニティや地域環境も、健康や生きがいをもたらす福祉資

源とみる。欧州に比べ、ハード、ソフトともに貧弱な日本の住居施策の転換を1960年代から訴えてきた。震災では住宅の耐震性が問われたが、住み慣れた土地を離れて復興住宅に入った高齢者の心身の負担も深刻な問題になった。

入居者たちは早川さんの提案で「居住福祉資源を探す会」を発足。「伊川谷をもっと好きになろう」と、ゆいまゝる開設前から近くの寺や野菜直売所などを訪ね歩き、地元の祭りにも参加している。

1月15日、談話室で入居者らが続けていた、本の貸し出し準備が整った。「お気に入りの本を見つけたり、おしゃべりしたりしませんか」。入り口にそう掲げた。

(秋原 真) 〓おわり〓

くらし