



終活

院長 雨森 正記

私事で恐縮ですが、4月12日に実母が亡くなり100日が過ぎました。もうそれなりの年齢でもありましたので年に不足はありませんが、さびしいものではありません。母は元々生まれが京都でもあったせいか、いろいろなことにこだわりを持っていました。そして生前から亡くなった後のことなどは書いてあるようなことは申ししておりましたが、その時はほとんど聞き流していました。



亡くなってから、母の使っていたタンスの一番下の引き出しに「死装束在中」という小さな紙がセロテープで貼りつけてあったのを知りました。その引き出しには自分の死んだ後に着せてもらいたい装束がきれいにたたんで入れてありました。妻と娘がそれを着せておりましたら、突然妻が泣きながら私を呼びに来ました。着物の間に母の書いておいたものが挟まれていたのです。

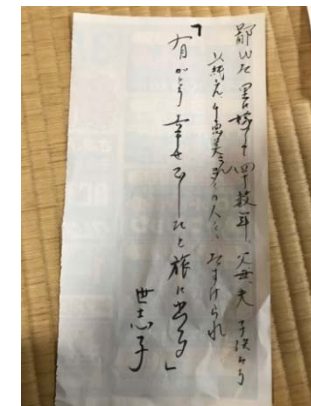
「一番下に義母様からいただいた留袖一式、その上に何かと息子たちの時に用した加賀友禅の留袖、一番上に私の婚禮の時の留袖が有ります。重ばりますがこれを着せて下さい。帯は軽いのを必ずつけて下さい。経かたびらはととのへたいと思っておりますが間に合はなかったら出来合いで結構です。数珠は好きな紫のをもたせて下さい。

平成十四年四月」

「足袋は新しいと歩きにくいので洗ったのを入れました。はかせて下さい。◎杖を必ず入れて下さい。(三途の河を渡る時こまるから)」

「鄙びた里に嫁して四十数年、父、母、夫、子供たち、お嫁さんたち、多くの人々にたすけられ「有がとう幸せでしたと旅に出る」

十五年も前にすでに用意がしてあったということには全く驚愕しました。最期まで認知症もなくしっかりしておりましたが、認知症になったり、身体が弱ったりしたら書けない、用意が出来ないと思ったので元気なうちに用意しておいたのでしょうか。またサラサラといつものように上手な毛筆で書かれているのに、紙が新聞広告の裏紙だということも、三途の河のことなどちょっと面白いことを書いてあるところも実に母らしく、皆で泣き笑いさせてもらいました。我が母ながら実に見事な終活だと感心しました。



私の診ている患者さんはもうかなり長い間のお付き合いの高齢の方が多くなっています。母が亡くなってからはときどきこのエピソードをお話ししてなんか「終活」しといたらとお勧めしています。ときどき関心を持ってくれる方もいて、もしかすると何人かはよい終活を実行してくれるのではないかと密かに期待しています。





食事は1人より鏡と？！

看護師 宮井 由里子

食事は、1人より誰かと一緒の方がおいしく感じるものですが、鏡に映った自分を眺めながらでもおいしく感じ、食べる量も増えるという研究結果が出ました。

少子高齢化で1人で食事をする人が増えており、特に高齢者の食事の質を高めるヒントになりそうです。研究チームは、20～23歳の大学生男女と65～74歳の高齢者男女16人ずつを対象に実験されました。小部屋の中で、上半身が映る鏡を前にしたときと、壁の画像が映ったモニターを前にしたときで、食事をしたところ、大学生・高齢者ともおいしく感じ、食べた量も鏡の方が、壁の画像より1～4割多かったそうです。



研究チームの先生は「狩猟採集時代が長かった人類にとって食事は仲間と分け合うもので、孤食（ひとりで食べる）は最近まで無かった。」と言われ、人間は本能的に誰かと一緒の食事を好む、と推測されます。「実際に他人と一緒になくても、鏡に映った自分を見て、人の存在の気配を感じるだけでおいしく感じるのではないか」と言われています。

中日新聞より引用しました。



～お知らせ～

医師の不在について

・8月18日(金)

永嶋先生

お盆休みのお知らせ

・8月14日(月)～16日(水)

ご迷惑をお掛けしますが予めご理解お願い致します。

保険証について

福祉医療受給券の有効期限が7月末までとなっております。
継続して新しい受給券を取得された方は、受診時に窓口にて御提示下さい。
なお福祉医療受給券が回収になった方も、その旨お知らせ下さい。
並びに、**後期高齢者医療被保険者証、前期高齢者の負担割合証の有効期限が7月末までとなっております。**受診時は新しい保険証を御提示下さい。

