

ひまわり

No.344号

母のこと

父が2年前に病院で亡くなった。コロナの時期で家族の面会制限が厳しかった時。私は父に会うことも叶わず、病院のスタッフに看取られて亡くなった。母は父の死をきっかけに“自分の死とどう向き合うか”を、より深く意識したようだ。「自分が病気になった時は（医療処置は）何も、しないで欲しい。」と私達に何度も伝えていた。



昨年の3月、食べることが大好きだった母が急に痩せてきた。受診の結果、血液のがんと診断された。母は治療を望まず、大好きだった家に帰ってきた。主介護者は兄。兄の奥さん・ケアマネジャー・訪問看護・ヘルパー・在宅医と母を支えるチームが出来た。私は仕事の為、毎週、自宅に帰り母の病状を見舞った。先々週までは歩いていた。その次の週は車いす。今週はベッド上・・・。行くたびに今まで出来ていたことが急速に出来なくなっている現状に深刻な病状であることを目の当たりにした。私は介護休暇をとり、短い期間だったが、母との最期の時を兄と過ごした。母の介護を通して兄妹間の絆が強くなったように思う。5月、少し早めの母の日に感謝を込めてカーネーションを贈ると「ありがとう」と言って喜んでくれた。そして母の日の前日、兄と私が見守る中、自宅で静かに息を引き取った。穏やかで幸せそうな母の顔は今でも鮮明に思い出される。

今年2月23日(日)、ともてらす早良で「在宅ホスピスを語る会」がある。[詳細は2面に掲載] 自宅で家族とのかけがえのない時間を過ごした話を家族から伺う企画。話を伺う度に胸が熱くなる。コンパッショネートコミュニティ（思いやりのある地域）。コンパッションとは“痛みを分かち合う”という意味もあるそう。母が兄と私に命がけで教えてくれたプレゼント。母の看取りを経験し、今年は話をして下さる遺族の方と、もっと深いところで共感できるような気がする。そして、今年も母の日には、カーネーションを贈ろうと思う。

(看護師 河崎)

健康教室のご案内

毎週火曜日 第3週のみ金曜日
13時～14時 場所/にのさかクリニック

参加
無料

健康教室はしばらくのあいだおやすみしています。再開が決まり次第、この紙面でお知らせします。



2月23日(日)「在宅ホスピスを語る会 in 早良」を開催します 参加無料

会場：ともてらす早良 2階大会議室

今年度の「在宅ホスピスを語る会」の開催が決まりました。
大切な人を在宅で看取った経験をご遺族のお話を伺い、参加者皆さんと語り合う会。
人生の最期の時間を、住み慣れた地域の中で・自宅で過ごす意義を、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

会場は、福岡市早良南地域交流センター「ともてらす早良」です。2月1日から
は、ともてらす早良の1階ギャラリースペースで、在宅ホスピスをテーマにした写真展
「写真とともに綴る」を開催中です。お母さんを自宅で看た娘さんの言葉や俳句、
暮らしの風景をぜひご覧ください。感想なども教えていただけたら嬉しいです。
よろしくお願いします。



2025

在宅ホスピスを語る会 in 早良

大切な人を在宅で最後まで看取った経験のある方のお話を通して
「在宅ホスピスが可能であること」を知っていただける会です。
今、実際に介護されている方、これから自宅での介護を考えている方、
専門職の方や地域の方など、在宅療養に関心のある方なら
どなたでも参加できます。

会場の皆さんと語り合うひとときも予定しています。
お気軽にご参加ください。お待ちしております。

参加無料
写真展同時開催

2月1日から
在宅での暮らしを
写真と俳句で
紹介しています。
ともてらす1階の
展示スペースに
お立ち寄りください。

令和7年2月23日(日)13:30~15:30
受付開始 13:00~
*ギターとオカリナのミニコンサートも予定しています

会場：福岡市早良南地域交流センター
ともてらす早良 2階大会議室
(福岡市早良区四箇田団地9-1)
お問合せ：にのさかクリニック (平日9時~18時)
TEL 092-872-1136 / FAX 092-872-1137
※事前申込みは不要です。直接お越し下さい
(福岡県委託事業)



「写真とともに綴る」

2月1日(土)~2月22日(土)
福岡市早良南地域交流センター
ともてらす早良 1階展示スペース



*2月23日(日) 13:30~15:30
(受付開始13:00~)

*ともてらす早良 2階大会議室にて
福岡市早良区四箇田団地9-1

*お問合せ：にのさかクリニック
TEL:092-872-1136 (平日9時~18時)

*事前申込みは不要です、直接お越しください

「在宅医療を知ろう」コーナーでは
在宅医療の基礎知識やはじめかた等を
展示しています

まもなく本格的なシーズンを迎える花粉症ですが、日本人の約4割～5割はスギ花粉症にかかっているとされており、今年の花粉の飛散量は昨年と比べて1.7倍と予想されています。毎年この時期くらいから飛散し始める花粉の影響を受けて症状に苦しんでいる方は多いのではないのでしょうか。

花粉症の主な症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」が3大症状といわれており、鼻の症状のほかにも目・皮膚・喉のかゆみや頭痛、全身の倦怠感など、症状の違いや重さは人によって様々ですが、これら全ての症状は体内に取り込まれた花粉を異物と認識して引き起こされる免疫システムの過剰反応によるものです。

飛散する花粉は、粒子が細かいため完全に避ける方法はありませんが、花粉ができる限り体内に入らないようにする対策や工夫で、症状を軽くすることができますので、早めの対策で辛いシーズンを乗り切りましょう。

また、毎年つらい症状に悩まされている方は、花粉症がピークを迎える前の初期療法で症状が効果的に改善することもありますので、まずは医師にご相談ください。

<自分でできる花粉対策>

- ・ 外出時にマスクやゴーグル(メガネ)の着用
- ・ ナイロンやポリエステルなど花粉が付きにくい生地の衣類を選ぶ
- ・ 帰宅時は家に入る前に衣類や髪に付着した花粉をよく払う
- ・ 花粉を室内に侵入させないよう窓は閉めておく
- ・ 室内の掃除をこまめに行う
- ・ 布団や洗濯物はできる限り外に干さずに部屋干しする
- ・ インターネットで花粉の飛散情報を常に確認しておく



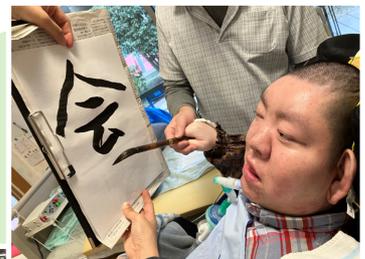
新年のイベント (書初め・初詣)

小さなたねだより

地域生活ケアセンター小さなたね 看護師 尾川

2025年を迎え、小さなたねでは新年・お正月を感じられるような活動を行いました。新年最初は書初めからスタート。今年の抱負やテーマを書こう！ということで何を書くか相談しながら選んだ文字を筆を使って一緒に書きました。

そして、飯盛神社へ初詣にも行ってきました。みんな冷たい水に驚きながらも柄杓で手を洗い、良い一年になりますようにと願いをこめてお参りをしました。今年も小さなたねをよろしくお祈りします。



※了解を得て小さなたね利用者さんの写真を掲載しています。

Event 催し物・イベントのご案内



クリニックからのお願い



感染症対策

～発熱時の受診について～

**発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています**



発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



**定期的受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

集

2月23日(日) [参加無料]



在宅ホスピスを語る会 in 早良

(在宅での暮らしを紹介する写真展も同時開催)

家族の看取りを経験された2組の遺族の方より在宅ホスピスを選択した経緯や当時の思い、看取りの体験等を語って頂きます。来場の皆さんと語り合うひとときも予定していますので、是非ご来場ください。詳細は2面をご覧ください。

- 日時：2月23日(日) 13:30～15:30
(受付開始13:00～)
- 場所：福岡市早良南地域交流センター
ともてらす早良 2階大会議室
福岡市早良区四箇田団地9-1
- お問合せ：にのさかクリニック
TEL:092-872-1136 (平日9時～18時)

集

3月9日(日) [参加無料]



在宅ホスピスフェスタ2025
(WEBでも同時配信)

在宅療養・在宅ホスピスについて、
まるごと知って頂けるイベントです。
詳細及びWEB参加方法はQRコードを
読み取ってご確認ください。
(<https://zaitaku-hospice.com>)



- 日時：3月9日(日) 10:30～16:30
- 場所：アクロス福岡 4階国際会議場
福岡市中央区天神1-1-1
- お問合せ：緩和ケア支援センターコミュニティ
TEL:092-805-8306

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み			昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17~18:00		※外来診療			※外来診療		

※ 午後5:00～6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができない場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。