

みんなちがって、みんないい

訪問看護リハビリステーション



【後悔先に立たず】



こんにちは、管理者 藤崎です。

最近、在宅で看取りをされたご家族とその後の気持ちを、話す機会があり、その事を話したいと思います。

お一人は、「改めて、あの時のこと考えるし、家族とも話すのだけど、全く後悔ないの。本当に！ただ、ただ本当に、家でよかったと思ってる。」また、もう1人は、「よく家族と、何かにつけ毎日、話してます。やっぱりね、私。間に合わなかったことが、いまだに悔やまれてなりません。本当、私って肝心な時にぬけているから(笑)」

どちらのご家族も、仕事され、その中で、出来る範囲の中で、介護されました。決定すべき事柄が、出てきた時には、『本人が望むことをしてあげてほしい』を、必ず話されました。

そして、お二人のご家族の方々は、最後の時のその場には、間に合いませんでした。

共通点の多い二つの家族でした。ただ違うのは、毎日のように顔を合わせていたか、否かです。後者の方のご家族は、県外在住でした。しかしながら、互いに電話連絡は、よくされていました。

どうすれば良かったのか？何が、足りなかったのか？これで良かったのか？

お見送りをした後、いつも自問自答しますが、答えは出ません。

顔を合わせた時間だけが、関係しているとも思いません。

ただ一つ思うのは、後悔先に立たずだと思うのです。

心に少しでも引っかかる事は、きっととっても大切な言葉や時間や思いだと思います。

流さず、後回しにせず、大切な人に届けてください、お願いします。



腹式呼吸でリラックス

私たちの身体や心は自律神経(交感神経・副交感神経)にコントロールされています。交感神経は活動時に、副交感神経は休息時に働きます。自律神経は自動的に働く神経ですが、呼吸の仕方によって自立神経の働きを変化させることができます。腹式呼吸で副交感神経を働かせて、心身ともにリラックスしましょう。

なお、腹式呼吸がうまく行えると副交感神経が働き、心臓が落ち着いて心拍数が減少します。手首で脈をとりながら試してみてください。

【腹式呼吸の方法】

①口からゆっくり息を吐きだします。

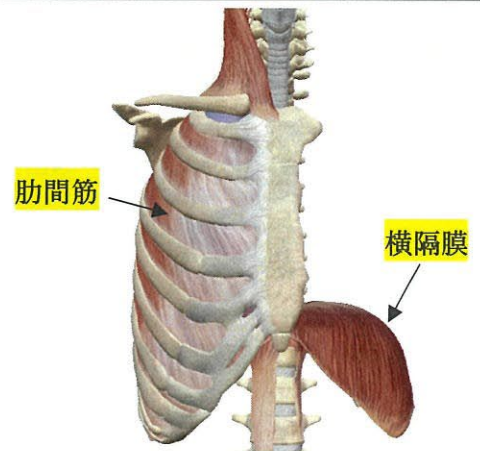
ポイント：お腹をへこませながらゆっくり吐き出す。

②息を鼻から吸い込みます。

ポイント：お腹を膨らませるように。

①と②を交互に繰り返します。

お腹に手を当てて、へこみや膨らみを感じながら行ってみましょう！



引用：ヒューマン・アナトミー・アトラス 2020

【呼吸方法】	胸式呼吸	腹式呼吸
【働く筋】	肋間筋	横隔膜
【自律神経】	交感神経	副交感神経



交感神経

・心拍数上昇・興奮・汗をかく・血圧上昇
→運動しているとき、緊張、ストレス時など



副交感神経

・心拍数低下・眠くなる・血圧低下・排便、排尿
→寝ているとき、食事、リラックス時など