

母の死、そして私自身が後期高齢者となる日に

2025.2.8 コパイロットに助けられて

今年の1月に、私の母が96歳で亡くなりました。現代は昔のように60代や70代で亡くなることは少なくなってきました。病院に行っても80代、90代の人ばかりで、年を感じさせない元気な人もいっぱいいます。これは、医療の進化や介護制度の充実、そして居住環境の向上のおかげでしょう。

私自身も後期高齢者に近づく中で、歯や目、耳の衰えを感じています。少し前には、私と母とどちらが先に亡くなるのかと考えることもありましたが、私が50、60代の頃は両親とも元気であり、認知症にもならず順調に生活していたため、「いい加減順番通りに逝ってほしい」とさえ思うこともありました。

でも、そういう年齢に達してみると、自分の子どもたちも同じ思いを抱いているかもしれないなあと思います。私はまだまだ元気で生活できていると思っていますので、両親もきっとそんな思いだったことでしょう。

先日、医療保険の利用案内が届き、多くの医者にお世話になり、税金を使わせてもらっていることを改めて実感しました。日中出会うのは高齢者ばかり、医者通いが多いと反省ですが、医師が次の予約を決めるのどうかなと思いがら……

主人が退職して10年、地域で落ち着いて暮らすようになると、一人暮らしの高齢者がいかに多いか気づきました。その中には、高齢でも社会でしっかりと生活している人もいれば、若い頃から介護保険を利用している人もいます。

また、高齢者同士のつながりも重要です。お互いに助け合い、支え合うことで、孤独感を和らげ、安心して生活できる環境が整います。

ただ、高齢者だからと言っていい人になるわけでもありません、今まで暮らしてきた考えに沿って年齢がいつまで経っても変わらぬのです。ですから、自分は高齢者だと思ってもいない高齢者もいて、年齢なりの学びは大切だと思います。自分の立ち位置を確認するためにも。

私は地域のサロン活動を月に一度、8年間続けてきました。そこでは、高齢者が知っておくべきことを知識として得るために講師を招いて学び、自分が死ぬまでの間に必要な準備についても学んでいます。うまく死ぬにはやはり知識が必要だと感じているからです。

父が亡くなってから9年経ちますが、その時は母がいたため、葬儀などのことに関して多くのことを実際に行っていないので覚えていませんでした。しかし、母のときには亡くなる前には私たち子どもに多くの決断が託されました。医者や病院、介護保険の利用、入院、葬儀、法要など、様々なことが私たちの肩にのしかかります。

介護保険制度ができる前後(2000年ころ)、私はボランティア団体のヘルパー養成講座に参加し、市の登録ヘルパーとして活動しました。そのため、母は最初は嫌がっていましたが、何度も介護保険の利用を勧めました。だんだんデイサービス、ショートステイなどをうまく利用することが出来て、周りの者は大変助かりました。施設もできたてのところが多く新しくきれいでした。ケアマネージャーさん、介護職員の皆さんには大変お世話になりました。母が亡くなるまでの経過を振り返ると、介護保険制度がなければ、もっと多くの困難に直面していたらうと感じます。

私たちが高齢化社会を迎え、個々の生活の質を向上させるためには、医療や介護の進化だけでなく、地域社会とのつながりも非常に重要だと感じています。地域サロンでの活動を通じて、多くの高齢者が安心して暮らせる環境を作るための一助となることができたのではないかと思います。でも、自分の体力も考えると、そろそろ終了の時期かなと考えたりします。

子どもたちに伝えるべきこと

この経験を通じて、子どもたちに伝えたいことがいくつかあります。まず、医療や介護の進化によって、私たちは以前よりも長く健康に生きることができるようになったという事実です。そして、地域社会とのつながりを大切にすることが、生活の質を向上させるために重要です。

また、親が高齢になるときに直面するであろう医療や介護の問題についても、早いうちから話し合っておくことが大切です。

紙に書くだけでなく、言葉で子どもに伝えておくことは非常に重要です。いざとなったら紙に書いたものなど見る余裕がないからです。エンディングノートは葬儀の後にしか見ることはないと思うからです。

私自身の経験から、医者や介護保険の利用、入院、葬儀、法要などの決断を迫られることが多いと感じました。そのため、子どもたちには、これらの問題に対する心構えを持ってもらいたいと思います。

最後に、私たちが安心して老後を過ごすためには、介護保険制度や地域のサポートを積極的に利用することも必要です。ただ、受けることが当たり前ではなくて、高齢の自分にも何かできることがあれば少しずつでもやっていきたいものです。

先日テレビで100歳の男性が、施設でボランティアとして車いすを押しているのを見たことがあります。年下の人の車いすですよ。やれることがあればやりたいですね。たまに高齢の男性が道や公園でゴミ袋を持ってゴミ拾いをしている人を見ることがあります。素晴らしいなあと思います。

これからも自分自身の健康に気を配りつつ、地域社会とのつながりを大切にして、元気に生活していきたいです。

母が亡くなったことで、改めて自分の人生や健康について考える機会を得たことを感謝し、これからの生活をより豊かにするための努力を続けていきたいと思います。

私たちが高齢化社会を迎えるにあたり、自分の経験を子どもたちに伝えることの重要性を感じています。これからも地域活動や人とのつながりを大切にしながら、健康で充実した生活を送っていききたいと思います。

人が死ぬということの実際（母の場合）

母は、去年10月大腿骨骨折をして入院しました。「96歳で手術が必要ですか」と医師に尋ねたら、「痛みを取るのが一番、でないともう寝たきりになります」と言われて、やむなく手術。

その病院では3週間ということだったのですが、コロナなどを恐れて、病院は全院面会禁止。

手術は無事に終わっても、体力がないので回復せず、下血があるということで絶食させられ、数字合わせに輸血される。転院先が見つかるまで、40日面会が出来なかった。医者立場としては治せると思っていたのかもしれませんが、若かったですね。

体力のない96歳に手術がよかったのかは考えのわかれるところ。施設のベッドからずり落ちて救急車で運ばれたのが運の尽きということかもしれない。で結局は3か月で死んでしまった。転院先でも、1週間に1度、10分ほどの面会が許可されるだけ。年末からは医師、看護師の休みに伴って面会禁止。4日から面会できるはずだったのが、最期に会えずに未明に死んでしまった。

と言って家で面倒を見られたかということはない。寝たきりになった人の世話などは普通はできない。例え元気で家で死んでも、24時間以内に医者に診察を受けていなければ、警察の聴取が何度もあるし、死亡診断書もやすやすと書いてはもらえない。どこでどのように死ぬかはとても難しい問題だ。家族にとっては病院で亡くなるのが一番楽な方法なのだが…

その後の葬儀までがまた大変。年末年始は火葬場が混んでいるのか、あるいは死ぬ人が増えているか、死亡から葬式までが1週間から2週間もかかるという。1日や2日は家においても、1週間も家におけるはずもない。そうすると、葬儀まで冷蔵庫か冷凍庫かに入れて順番待ちということになった。預けるのもホテル並みにお金がかかる。

湯灌に立ち会ったのだが、凍っている遺体を溶かす作業となる。ほんとにもう情けない。訪問着を着せて葬儀をしてもらうこととした。痩せて本当に骨の上に皮膚がのっているという状態。葬儀で顔を見せたくないが仕方がない。

死んだ母という感じでなくなって、本当に物質のような感じになっている。魂はどこに行ってるのか…

未明に亡くなったと書いたが、病院はすぐにでも引き取るように、葬儀屋に電話するようにと。朝の5時には家に到着。搬送用の車は24時間対応らしい。丁寧に扱ってくれた。体重は30キロもなかったかもしれないが、二人で運んでくれた。

葬儀打ち合わせの人は、夕方にしか来れないとのこと。その間どうするか？不安で心配で、真如苑の依処へ「新一如」をお願いするために行った。少しは安心した。こういう時に真如苑という行先があることに感謝した。できることなど他にないからだ。何度も「新一如」を重ねる人もいと事務局の人が言ってくれた。

後日、向上接心で「手を括られて悔しい思いをしている人が・・・」という霊言にびっくり。母が白い手袋をされていたのだ。これも「拘束」というらしい。母は天理教だったので、親苑時報を渡すくらいで、教えの話はしていなかったのだ。霊能者に「教導院さまに繋いでいきなさい」と強く言われました。

49日までは、毎日お水をかえて、真如苑の読経しています。わかってくれるかなあと思いながら。

どの時点で、死亡なのか？ 葬儀の時の遺体はもう物だったのだろうか？ 葬儀の場所も決めていたし、立派な葬式もできたし（半年ほど前に会員になっていたのはよかった）、兄弟姉妹も喧嘩せずに来れているし・・・これでよかったのだと思うことにしよう。きっと母もそう思っているだろう。

「骨折したら寝たきりだよ」という話は聞いていたけど、本当なんだなと思いました。親たちはもうみんな亡くなってしまいました。次に葬式があっても高齢で自分で決めることなどできないだろうし、喪服も着れないと思う。

最後のお骨拾い、痩せた母のお骨はもう本当にバラバラでした。体重によって火加減してほしいなあとと思うくらい吹き飛ばされていました。

現代日本で、人が老化していく様子、人が死んでお骨になる様子、母によってしっかり見せていただきました。

人に迷惑をかけない死に方なんてありません。自分はどうやって死ぬか、どこで死ぬか、後悔しないように考えておきましょう。母は金銭的な負担を子どもたちにつけかけないようにしておいてくれました。これは本当にありがたいことでした。

相続は10か月以内に、家の評価が出るのに時間がかかるらしい（今年の）。すべてが無事に終わりますように。