

# 生活



住 所 ● 〒060-8711 北海道新聞生活部  
 (郵便のあて先は住所不要です)  
 電 話 ● 011-210-5605  
 ファクス ● 011-210-5607  
 電子メール ● seikatsu@hokkaido-np.co.jp

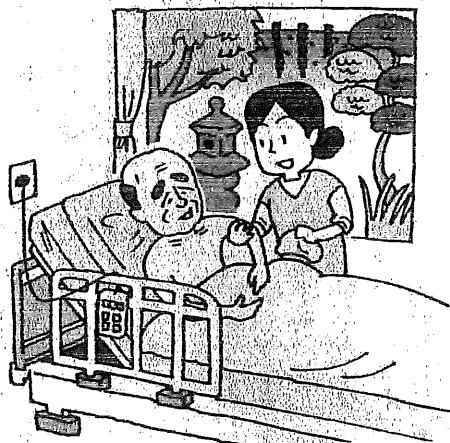
がんの患者さんも介護サービスを上手に活用できると、自宅でもより暮らしやすくなります。

介護サービスを利用するには、市町村に「要介護認定」の申請をすることが必要です。基本的には65歳以上が対象ですが、末期がんなどの特定疾病があれば40歳から可能です。認定を受けなくてもサービスを利用することはできます。でも、認定を受けると料金の1割負担で済みます。

サービスの一例を紹介しましょう。78歳で大腸がんのAさんは腹部の痛みが強くなり入院していました。同じ年齢の奥さんと2人暮らしで、不安もありました

## 教えて 在宅ホスピス

### 介護保険のサービス



### ケアマネ選びが鍵

が、本人の強い希望で退院することにしました。入院中に要介護認定を申請し、退院までに電動ベッドをレンタルしました。自宅では、毎朝ホームヘルパーの訪問があり、洗面やひげそり、体を拭くなどの介助を受けました。Aさんはお風呂が大好きで、はじめは訪問看護師が介助をして入浴していました。でも、次第に浴室へ移動することができなくなったので、訪問入浴サービスを利用するようになりました。

在宅ホスピスでは、末期がん患者さんの特徴をよく理解し、スピーディーに的確なサービスを提案してくれる「ケアマネジャー」を選ぶことが重要です。病院の医療連携室などに相談してみてください。

(ホームケアクリニック札幌 医療ソーシャルワーカー 梶 提善秀典)

1月の晴れた日の早朝だった。見上げると、きれいな星空で、満月がこうこうと輝いていた。こんなにもきれいだったのか。私は、しほし美しい夜明け前の空を見つめていた。

いつも午前4時すぎ、厳しい寒さの中、夫とともに私は自宅を出る。自動車カラス販売、取り付けの商売で使う荷物が問



夜明け前の空は、きれいだった

屋から届くので、工場のシャッターの鍵を開けに行くのだ。それは創業以来47年、毎朝夫の日課だった。夫はこれまで、入院するような大病をしたことはないが、老いてくるとあちこち故障も多くなってきて、私は心配になってきた。それで近ごろは一緒に行くことになっている。

83歳の夫は、歩みが遅いため最初はイライラした。だが老人が、忍者のように素早い行動ができれば、これはまた心配な面もある。ゆっくり近づいてくる夫を待つ間、空を見上げるようになった。うっとりして寒さを忘れるひと時だ。

思えば、結婚して56年、9年間の農業生活から3カ月後、何の知識も無いまま商売を始めた。ひたすら仕事に明け暮れる毎日だった。社員や家族を路頭に迷わせたくない、人に迷惑を掛けたくないという思いを背負いながら。幸い今は、次女夫婦が後を継ぎ、私は夫と2人気楽な毎日である。

これから先も夫婦そろって、この日のような満天の星空を觀賞しながら、残りの人生を楽しみたいと思う。

梶谷 美衣 (77歳・主婦)

一帯広市

投稿は女性だけ、600字で。郵便、ファクスは原稿用紙を使い、生活部「いずみ」係、電子メールはizumi@hokkaido-np.co.jpへ。原稿には題、住所、氏名、年齢、職業、郵便・電

### きょうの1品

小笠原 登志子

#### レンコンとスモークサーモンのサラダ

(1人分197kcal、塩分1.1%)

レンコンはスモークサーモンと組み合わせると、洋風できれいな彩りとなります。

◇材料(2人分) レンコン100g、水菜1/4束、スモークサーモン50g、酢、マスタード、オリーブオイル、塩  
 ◇作り方

②鍋に水(適量)と酢小さじ1を入れて沸かし、レンコンをさっとゆでる。

③レンコンが熱いうちに、酢大さじ1、マスタード小さじ1/2、オリーブオイル大さじ2、塩小さじ1/2と合わせ、水菜とスモークサーモンも加えてさっと混ぜる。