



がんサロン「よかところネット」レター

今回は「社会資源あれこれ」をテーマに、医療ソーシャル・ワーカー（MSW）村上氏より社会資源の種類と介護保険の申請方法～活用までをわかりやすく説明をしてもらいました。肺がん終末期で入院をしていた60代後半の男性の事例の提示があり、“最期は自宅で看取りたい”と、家族の希望があり、急遽訪問診療、訪問看護、介護保険申請と、介護ベッドの設置等執り行われ、退院後は、訪問入浴や往診、訪問看護を利用しながら安らかな看取りが出来た事例を紹介され社会資源の活用について具体的なイメージが出来ました。

先月のよかところネットで「玄米のおいしい炊き方」について参加者の方より話がありレシピを尋ねていたところ実践して頂く事になりました。会が始まる前から準備をして頂き、後半の語り合いの時間にはとてもいい匂いがし、ふっくらもちもちした玄米を参加者みんなでおいしく頂きました♪

☆iさん事前準備から当日仕込みまで大変お世話になりありがとうございました！

在宅生活を支える社会資源

介護保険の申請:熊本市各区役所、総合出張所窓口で申請が出来ます。また包括支援センター(ささえりあ)、居宅介護支援受業所など代行申請出来ます

介護保険の利用:介護認定審査を経て、介護状態区分が認定されます(介護を必要とする度合い)*7段階評価で申請から30日

ほどで認定結果が通知されます

*【認定】7段階評価 要支援1, 要支援2 要介護1, 要介護2, 要介護3, 要介護4, 要介護5

★サービスをj利用するにあたって、ケアマネージャー(介護支援専門員)を決め、サービス利用について相談します

介護サービス *要介護1以上から

● **訪問介護:**ホームヘルパーが家庭を訪問し炊事、掃除、洗濯、入浴、排泄、食事の介助を行います。

● **訪問入浴:**入浴困難な寝たきりの家庭に入浴設備を積んだ異動入浴車で訪問し入浴介助を行います

● **訪問看護、訪問リハビリテーション、通所介護(デイサービス) 在宅療養管理指導(医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士等が家庭を訪問し療養上の管理、指導を行う)**

玄米のおいしい炊き方

材料)玄米2合 雑穀米1袋(市販のもの) 塩
圧力釜 炊飯釜

(作り方)

- ①炊飯釜に玄米と雑穀米を洗い2合+aの水を入れる
- ②塩を小さじ1/4杯入れる
- ③圧力釜にカップ4杯の水を入れる
- ④炊飯釜を圧力釜の中に入れる
- ⑤強火でシュツシュツと音が出始めたら10分そのまま待つ
- ⑥10分後火を止め、弱火～中火で45～55分調整する
- ⑦その後1～2分おいてたら出来上がり！



・妻が炊く玄米より何倍もおいしかった
・こんなにもっちりした玄米を食べたのは初めて
等の声が多く聞かれていました。皆さんも是非作ってみて下さい！♪

次回がんサロン:平成29年3月3日金曜日 14:00～15:30

テーマ:「脾臓がんの集い～再発・転移・治療・予後～」

広報担当:外来看護師萩平