

## もしあと1年で人生が終わるとしたら？

めぐみ在宅クリニック 小澤竹俊

私は、医療に携わり36年となります。この間に多くの患者さん家族と出会ってきました。願うことは、たとえ身体は老いていったとしても幸せに過ごしていくことです。どうすれば、幸せに過ごすことができるのでしょうか？

1. 自分で自分を否定しないこと
2. いくつになっても新しい一歩を踏み出すこと
3. 家族や大切な人に、心からの愛情を示すこと
4. 今日一日を大切に過ごすこと



たとえ病気で苦しみ抱えたとしても、大切なことに気づく人がいます。何気ない人の優しさがうれしいこと、家族や友人がそばにいてくれるだけで心が落ち着くこと、庭に咲いている花がとてもきれいなことなどです。苦しみの中で大切な自分の心の支えに気づいた人は、自分を否定せず、今できる自分にとっての新しい一歩を踏み出し、家族や周囲の人にありがとうの気持ちが芽生え、今日一日を大切に生きようと思えます。

今の自分に行き詰まりを感じている人は、もしあと1年で人生が終わるとしたら？と考えてみてください。きっと、自分にとって大切な心の支えに気づき、幸せな生き方を見つけることができるでしょう。



## 居宅介護支援より

### 居宅介護支援事業所について

居宅介護支援事業所とはケアマネジャー（介護支援専門員）がいる事業所となります。ケアマネジャーは、介護保険制度において要支援・要介護と認定された人が、住み慣れた我が家でその人らしい活動ができるためのお手伝いをします。介護支援サービスの全過程において要介護者を養護し、要介護者自らの意思に基づき自立した質の高い生活を送る事が出来る様に支援する立場にあります。

### サービス内容について

○介護に関わる相談 ○介護サービスを提供する居宅サービス事業者やその他、必要な連絡調整 ○要介護認定申請の手続き代行 ○施設入所、退所のご支援 ○居宅介護サービス計画（ケアプラン作成） ○住宅改修についての助言、関係書類の作成 など

地域の皆様に寄り添い対応して参ります。お気軽にご相談ください。



## デイサービスより



阿久和デイサービスは土日・祝日も休まず（年末年始以外）毎日営業しております。

デイサービスはちょっと一歩がふみだせない方、ご家族の方、一度見学に来てみませんか？見学やご相談は随時受け付けております。