ごてわん編集長が行く！

ごきげんランチ日和

美味しいもの大好き！ ごてわん編集長が秋田県内の素敵なランチスポットにお出かけ♪





※許諾申請しておりませんので、店内画像は控えさせていただきます。

Point

お魚をしっかり味わいたい日や、ちょっと充実したお昼ご飯を楽しみたい日にぴったりの一食!

お休み処・喰い処 まんま
秋田県秋田市中通4丁目7-35
TEL.018-833-6990

寒い季節にほっとひと息！「まんま」の大満足な焼き鮭定食

皆さんこんにちワン！ごてわん編集長です。寒さが日に日に増して、温かいご飯が恋しくなる季節になってきたね。そんな今回は、秋田市民市場の1階にある「お休み処・喰い処 まんま」さんを紹介していくよ。

秋田駅からもほど近い市民市場。お買い物の合間に立ち寄れる場所にあるお店で、今回編集長がいただいたのは「焼き鮭定食」。お皿に盛られた焼き鮭は、ふっくらジューシー。しっとりとした身の食感がたまらず、思わずご飯が進んでしまうおいしさ。そして、うれしいポイントは小鉢の多さ。メインの焼き鮭だけでなく、いろいろなおかずを少しずつ楽しめるので、食べ進める時間もなんだか楽しくなる～。こうした定食ならではの楽しさも魅力のひとつだワン♪

皆さんも市民市場を訪れた際は、ぜひ「まんま」さんで、お腹も心も満たされる定食を味わってみてね！

12月の秋田県では、平地でも雪が降り始め、まちの景色が少しずつ白く染まっていきます。師走の慌ただしさと冬の訪れを肌で感じる季節です。雪化粧した田畑が静かに冬を越すなか、まちでは年の瀬に向けた準備が本格化します。商店街やスーパーにはお正月飾りが並び始め、大掃除や年越しの買い出しに向かう人々の姿も。寒さが増すなか、きりたんぽ鍋や温かい郷土の味を囲む食卓が、家族や地域のつながりをいっそう温かく感じさせてくれます。体調管理と防寒を万全にしながら、秋田の冬らしい風情とともに穏やかな年の瀬を過ごしたいですね。



編集後記

あっという間に年の瀬でした

今年も残りわずかになりました。皆様はどんな年だったでしょうか。短く感じた人もいれば、長く感じた人もいるかもしれません。新年までの残りの日々も、1年の締めくくりとして大切に過ごしていきたいですね。それでは、良いお年を！

文：A型就労支援事業所 Barrier Free　根真知（ごてんまり事務業務担当）

発行：合同会社AddCare

ごてんまり 訪問看護ステーション
ごてんまりダッシュにかほサテライト
由利本荘市岩城内道川築防潟55-6
Tel.0184-73-3828
Fax.0184-74-4123

『ごてんまり』本荘 ケアステーション
Tel.080-1296-3808
Fax.0184-74-4123

ごてんまりZ 訪問看護ステーション
ごてんまりZ河辺1号サテライト
ごてんまりZ新国道2号サテライト
秋田市御所野湯本2丁目1-2
秋田物流センターA-2
Tel.018-829-1611
Fax.018-829-1622

『ごてんまり』秋田 ケアステーション
Tel.080-4125-7302
Fax.018-829-1622

ごてんまりα 訪問看護ステーション
仙北郡美郷町六郷字古館南6
サテライト六郷
Tel.0187-73-6866
Fax.0187-73-6844

にこにこごてん 訪問看護ステーション
雄勝郡羽後町西馬音内字中野
32-3サンフラワー憩
Tel.0183-56-8145
Fax.0183-56-8195

Ｃｃｏｌｏｒのごてんまり
横手市中央町6-23　1F
Tel.0182-38-8688
Fax.0182-38-8455

ごてんまり青い鳥 訪問看護ステーション
秋田市仁井田新田2丁目2-23
フェリーチェにいだ102
Tel.018-853-5890
Fax.018-853-5892

ナーシングホームてまり
由利本荘市岩城赤平鶴巻
179-4
Tel.070-4195-7328

ごてんまりK 訪問看護ステーション
秋田県潟上市
天王字持谷地 117-41
Tel.018-853-0834
Fax.018-853-0835

訪問看護の今を伝える広報誌

ごてんまり TIMES



一年の終わりに、心ほころぶひとときを。

師走の合間に、少し立ち止まって

カレンダーも最後の一枚となり、いよいよ年の瀬が近づいてきました。寒さも一段と厳しくなり、冬本番を感じる季節となりましたね。大掃除や仕事納めなど、やることが増え、慌ただしくなっていく師走の時期ですが、年末ならではの楽しみもたくさんあります。お正月に食べるものを考えたり、飾りつけをしたりと、少しずつ迎春の用意を進めるのもその一つ。忙しい日々の中でも、今年一年をゆっくり振り返りながら来年に思いを巡らせ、できる範囲で新年を迎える準備を楽しんでみてはいかがでしょうか。

2026.12
VOL.20

その 退院、ちょっと待った!



退院したあと
家でどう過ごす?

退院直後の 2 週間
訪問看護という選択肢があります

退院直後、こんな不安はありませんか?

歩く

入院前は自分で歩けていたのに、退院後は歩くのが難しくなっていた

家でのケア

入院中に新しい医療処置が始まったけれど、家族だけで管理できるか心配…

介護サービス

介護保険の申請や区分変更（要介護度などの見直し）をしたけれど、退院後にどこまでサービスが使えるのか、まだはっきりしない



退院後は、入院中の治療や環境の変化によって、体の動きや、歩く・着替えるなどの日常の動作が大きく変化していることがあります。

退院後、**医療保険** で
集中的に訪問できる場合があります

主治医が特別訪問看護指示書を出し、退院直後の利用条件を満たす場合、医療保険で訪問の回数を増やすことができます。

入院前に訪問看護を利用していなかった方でも、退院直後の期間だけ訪問看護を利用できる場合があります。

この期間を活用してできること

- 退院後の病状や体調の確認
- ご家族への介護・医療ケアの説明
- 歩く・着替えるなどの動作のリハビリ
- ご本人・ご家族の不安や困りごとの確認
- 新たに始まった医療処置の管理
- 体を清潔に保つなどのお手伝い
- 生活環境や福祉用具の確認

こうした支援を集中的に行うことができます。

実際の支援例

入院前は自立していた方が退院後に大きく変化

入院前は身の回りのことをほぼ自分でできていた80代男性。入院中に尿を出す管（尿道カテーテル）を入れた状態で、退院することになりました。
ご家族は管の扱い方を入院中に数回教わっていましたが、不安がありました。さらに、退院時には一人で歩くことが難しい状態となっていました。

入院中に介護保険の新規申請を行い、要介護2程度を想定してケアマネジャーがサービスを調整。主治医が特別訪問看護指示書を出し、退院直後に訪問看護を集中的に行いました。



80代男性

退院直後の2週間で行ったこと

看護師

毎日訪問し、体調や病状を確認
尿を出す管の管理
体を清潔に保つお手伝い
ご家族に管の扱い方を説明
自宅での不安や困りごとの確認

リハビリ

体の動きや、日常の動作を確認
歩くなどの日常の動作を練習
退院後も継続してリハビリに取り組める環境づくり

その後の介護保険サービス

2週間の集中的な支援で、日常の動作はおおむね改善しました。ご家族も尿を出す管の扱い方を覚え、自分たちで対応できるようになりました。

- 訪問看護 週1回
- リハビリ 週1回
- 福祉用具の導入・調整

退院後の状態に合わせたサービスを整え、本格的な在宅生活をスタートできました。

退院直後の2週間をどう使うか

退院したその日から、すべてを介護保険サービスだけで支える必要があるとは限りません。

1. **まず状態を見ながら、集中的に支える**
2. **その2週間で分かったことを、その後の介護サービスにつなげる**

訪問看護は、医療保険・介護保険の両方に対応できるからこそ、退院直後の状態変化から、その後の在宅生活まで切れ目なく支援することができます。

退院後の「困った」を、そのままにしないために。

「退院後の生活が少し心配」など、気になることがあれば、ぜひ一度ご相談ください。

ご本人・ご家族が安心して在宅生活をスタートできるよう、退院直後から一緒に支えます。

