



好きなものを好きな時に、好きなだけ。制限はなし。

好物の握り寿司を食べる

• 私は冬の冷たい風のなか、お寿司屋さんまで歩いて取りに行く。これも、2月に予定しているショートステイに気持ちよくいってもらうため。母は悪いと思い、お茶のために湯を沸かしてくれていた。握りのお醤油の小皿も用意。母も気を使っている。

• 食事療法なんて気にしない。

残り人生、食べられる時に食べてもらいたい。

• 母は、「鶏も餌で体が決まる。人間も食べ物で健康が決まる、」とこだわる。

2024年2月





お母ちゃん、ディサービスに行く

- 前日にはカバンに準備（バスタオル・タオル・肌着（上下）、布パンツ、尿ライナー、靴下、体を洗うタオル、ビニール袋、お昼の薬、ディノート）して、玄関に置く。
- 当日の朝は早く起きて着替えを手伝う。「ありがとう」といって母は出勤する私を見送る。
- デイでお風呂に入ってもらえるので、私はお風呂介助しなくて済む。なので、朝の準備は苦にしない。
- 母は、デイで何を食べたかなど教えてくれる。「手作りのお昼で、味噌汁が高級みそ。みな完食している。」「トイレやベッドで横になっていても鈴を鳴らせば、すぐに職員の人に来てくれる。自由にさせてくれるのがいい。」





初ショートステイは 緊張と不安

- 私が出張で不在になるときは、母も不安。ショートは人がいるので安心だが・・・
- ショートはどうだった？「ふつう」と答える母。普通とは、いいことも悪いこともあったということか？「いつもお世話になるんだから悪いことはいわないこと。」と。
- 私が問い詰めると、「次回にきちんと観察して、データを伝える。まだ、判断できない。」と研究者的なことを言う。



一品のおかずを作り置き

- 私が食事作るときは、母のお弁当をつくる。加えて、時間があれば一品おかずを作って、タッパに入れておけば、母は助かる。
- 私も母のおかげで、得意なレシピが増えている。この日は茨城の土ねぎの煮びたし（ごま油で焼いて出汁は昆布とかつお）