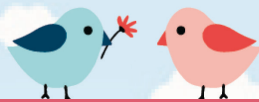




あさがお通信

2021年6月発行



連絡先

医療法人養和会 松本 みゆき
TEL 0859-29-5351
Mail matumoto_m@yowakai.com



医療法人養和会
松本 みゆき 看護師

今年は梅雨が早くやってきましたね。梅の実が熟す頃に降る雨から「梅雨（ばいう）」と呼ばれるようになったと語源の説があります。ずっと雨が降っていると、気分が落ち込むこともありますよね。そんな気分を払拭できる、この時期に見ることのできる花・・・紫陽花！ 昨年母の日にプレゼントされた紫陽花が咲き始め、1年元気に過ごせたことに感謝。そして「明日からも、頑張ろう」という気持ちになります。憂鬱な気持ち払拭！！



第12回 あさがお（夜の部）「ゆうがお」を開催しました！

5月25日（火）、オレンジサロンかみごとうからZoomを繋いで2回目のゆうがおを開催しました。緩和ケア認定看護師の方、がんサスペンションの方、当事者の方にご参加頂き、『緩和ケア』をテーマに意見交換を行い、緩和ケアのイメージについてそれぞれの視点で感じることを共有しました。

第13回 あさがお

日時 6月26日（土）13時～15時

場所 オレンジサロンかみごとう
医療法人養和会（米子市上後藤3-4-54）

希望者には福祉ネイル体験も予定しています☆

7月は、7月12日（月）、25日（日）※時間未定
-毎月開催- 奇数月：第4火曜 偶数月：第4土曜
奇数月は“ゆうがお”として夜に開催します！
20時～21時（19時～Zoomを開放・自由に入退可）
参加希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい！

開催時、鳥取県内の新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、オレンジサロンかみごとうでの開催は中止とし、Zoom開催のみとなる場合もございます。

グループLINE

あさがおのグループLINEメンバーも20名となりました！最近の話題は、「コロナワクチン」この場で情報共有ができ、とても貴重な場となっています。



あさがおの開催などの情報をFacebookに掲載しています。ぜひご覧ください！

Facebook「いいね」お願いします！

参加者のコーナー

今月のテーマ「休日の過ごし方」



すっぴんどる
大根島の池泉牡丹



ゆにママ
お菓子作り



Eminco
水の森



ナオ
ハンドメイドを楽しんで

あさがお参加者、グループLINEメンバーからいただいた写真作品

次回の写真テーマは「我が家の夏」食べ物や飾るものなど、皆さんが夏を感じるものを写真に撮って送って下さい！また、写真のテーマも募集しています！季節に関するものや趣味に関するものなど、ジャンルは問いません。お待ちしております☆

「君との思いで」

ニックネーム…まっちゃん

お父さんは、癌である。
先日のゴールデンウィーク、初めて、私の口から子供たちに伝えた。驚きあえぐ姿を想像していたのだが、子供たちは冷静に受け止めてくれていた。（もう数年前に妻から報告していたからだ）私が想像していた以上に子供はもう大人！

皆さんの日記等を読んでいると、出来れば子供が成人まで生きたい！（何処までかは別として）書かれているのをよく見かけます。もちろん、私もその一人です。

が、しかし、それがかなわない可能性もあります。もし、仮に私が早くに亡くなっても、まだ子供が小さかったら、我が子は不幸なのでしょうか？（さてさて、今日のタイトルは、君との思い出で。決して、子供だけには当てはまるわけではありません。旦那さん、奥さん、父、母…）

みなさん、はどう思われますか？私が癌であることは、子供にとって私は、幸でも不幸でもないと思っています。



周りの友達や父親より早く死んでしまうかもしれない。
でも、それでも私の子供に生まれた以上は文句言うな！！と言いたい。
私が、早くなくなっても、それをバネにして成長してくれれば、親としては合格点じゃないかな。
そう思って、子供と接しています。それも、我が子の人生。。。
私が、好きなリトルグリーンモンスター（曲で「きっかけはきつとどんな瞬間でも溢れている」という歌詞があります。きっかけを掴むために、経験や出会いを大切に、夢を叶えていって欲しいのです。）



免疫力（防衛体力）について

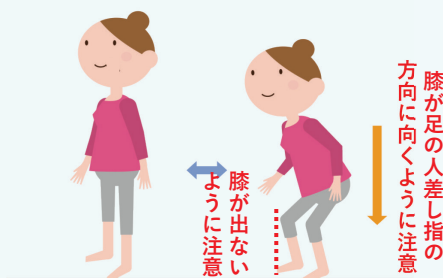
防衛体力とは病気やストレスに対する免疫力や抵抗力、環境に適応する能力などをいいます。その中で免疫力はいろいろな病原菌に対する抵抗力です。体温を冷やさず温める生活をする事で免疫力が活性化します。体温を1度上げると良いと専門医などから言われています。以下に日常生活で行えるものを紹介します。

入浴



1日1回、湯船に10分程度つかります。大切なのは毎日続けることです。最近はシャワーで済ませる人も多いようですが、必ず湯船につかりましょう。

スクワット



おしりを後ろに引くように身体をしずめます。全身の筋肉量は7割が下半身を占めています。下半身の筋肉を動かすことで血行が効率的に改善します。運動目安は〇十秒若しくは〇回まで頑張ろうと自分で目標を立てます。

運動は強さよりも、長く続けることが基本です。そのため、少しずつでもいいので毎日続けましょう。それが無理なら最低でも週に2回以上は行いましょう。

通信の感想・ご意見など、なんでもお気軽にお寄せ下さい。

医療法人養和会 松本 みゆき ☎ 0859-29-5351

✉ matumoto_m@yowakai.com



養和会HP

