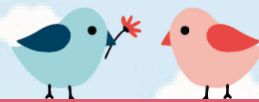




あさがお通信

2021年10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

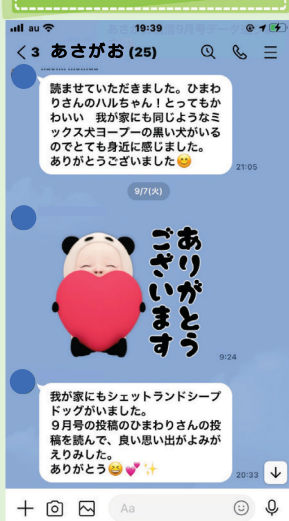
10月になる朝夕ヒンヤリすることも増えますね。また、過ごしやすい気候になり、ご家族やお友達同士で出掛けやすい季節でもあります。コロナ禍で出掛ける機会が減っていますが、身近な庭や空を見て季節を感じることも！そして便利なSNSなどを利用して行くことができなくても楽しむ方法が今は沢山あることを感じます。後悔するのではなく、自分に合った方法を選択することが笑顔の一歩に。

第17回 あさがおを開催しました！

9月28日（火）、第16回ゆうがおをZOOMにて開催し、4名の参加がありました。復職のことで、それぞれの復職した経験、復職への不安、悩みをしたり、子どものネット環境の話で盛り上がりました。また、最近、グループLINEで盛り上がっている「元気が出る歌」で話がさらに盛り上がり、この会で笑顔、免疫力アップとなりました！



グループLINE



あさがお9月号の感想を話している中で、ニックネーム「ひまわり」さんが書かれた犬を迎え入れたという話になり、グループLINEメンバーが飼っている犬の話で盛り上がりました。



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

Facebook「いいね」お願いします！

第18回 あさがお

日時 10月23日（土）14時～16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）
Zoomも併用します。

11月は、11月23日（火）20時～21時
－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・自由に出入り可）
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。

参加者のコーナー



今月のテーマ「元気が出る歌」

今月は写真ではなく、「元気が出る歌」ランキング♪

第1位

● ハピネス、HOPE / AI

第2位

- 夢を信じて、バトン / 徳永英明
- 何度手も / DREAMS COME TRUE
- GUTS / 嵐
- 宿命 / official髭男dism
- 負けないで / ZARD



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



今回の写真テーマ：『大切にしている言葉』皆さんが元気づけられた言葉や好きな言葉など、書いて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☆



『自分の代名詞』

幸田 ふみ

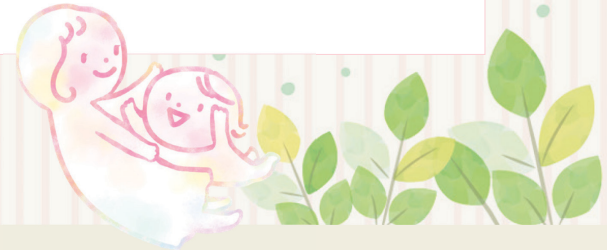
乳がんと診断されて2年。今は体調もよくなり、「普通」の毎日をほぼ普通に送らせてもらえるありがたさを感じながら日々過ごしています。下の子が3歳になり子育てにほんの少—だけ余裕ができてきたこと、病気を経験した今、「自分の人生として何がしたいか？」と今後について最近考えるようになりました。やりたいことはたくさんある中で、何ができるかやりたいか、どう生きたいか、優先順位をつけるなら？

コロナ、コロナで全て普通通りにはいきませんが、やりたいことも色々な方法を選択しながら自由にできる時代に生かしてもらっていることを感じます。やり方次第では何とでも。

そう考えると今の自分は？と考える中で、やりたいことをやる、自分の人生をどう生きるかは、どんな代名詞を自分に持つかということでもあるのかと思います。自己紹介する時に「〇〇をしている□□です。」「△△が好きな□□です。」と言うように。その時自分がこうありたいと言える自分であるか、そして楽しくいきいきとやれたなら、自分の人生を自分らしく生きるということにつながるのではと。

病気をして、私の代名詞の一つは「がんになった〇〇さん」でもある。運良く5年生存率52%のうち、3年目の今は生きている半分の方にいる。でもこれに甘んじず、なるべく無理せずマイペースを心がけ、疲れた時は休みつつ、その代名詞が私の病気や傷跡と共に、ただの小さな一部でしかないくらいでいてくれるようお願いながら。

贅沢を言うなら70歳、80歳まで「普通」に生きたい。そのために41歳で病気という人生の岐路に立ち今改めて前に進めるありがたさを感じながら、今後について深く考える。「人生は一度きり」「今日より若い日はない」「やらない後悔よりやって後悔する方がいい」。いろんな言葉が心に降りてきます。自分の代名詞と言えるもの、何をしたいのかな。



養和病院
「がんリハチーム」

手が届かない！のお助け方法

手術や痛みが原因で腕が上がらなくなった、上げ続けるのが苦しい・・・
そんな時には高い所や背中・頭に手が届かないといった不便が生じるものです。そんなとき、日常のほんの一工夫で不便を解決できる様々な道具や方法がありますので、痛みをこらえて無理することなく、ぜひ試してみてください。

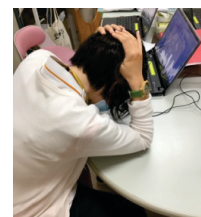
1. 背中を洗うお助け方法・・・輪っかつきタオル、柄つきブラシ

長めのボディタオル（100均で購入可）を準備し、タオルの片側の先端に手を通るぐらいの大きさの輪を作り、結びます。上がらない方の腕を輪に通し、背中に回して洗います。柄のついたブラシ（100均で購入可）で洗う方法もあります。



2. 家事のお助け方法・・・パイプハンガー、ワゴン

物干し台が高いときは、高さを変えられるパイプハンガーを使い、低い場所に干すのが望ましいです。料理や洗濯でよく使う重たいものは、高い棚には入れず、ワゴンに収納しておくこともおすすめです。



3. 身だしなみのお助け方法・・・楽な順番、姿勢で

上着は、**着るときは上がりにくい方を先に**通し、**脱ぐときは上がりやすい方を先に**抜くのが原則です。髪を結ぶ、ドライヤーなどは特に肩の負担が大きいため、**上がりにくい方の肘をテーブルにつき、体を前にかがんで頭を台に置いた手に近づける**方法で、負担を減らすことができます。

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

