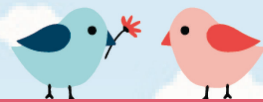




あさがお通信

2021年12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

12月の和風月名は「師走」です。諸説色々あるようですが、師匠である僧侶が、お経をあげるために東西を馳せる月という意味の「師馳す(しはす)」だそうです。気持ち的にも『忙しい』『慌ただしい』となりますね。そんな中でも1年を振り返り、新たな出会い・繋がりにも感謝したいですね。そして、新しい年に向けて準備し、大切な人と一緒に迎えたいと思います。



第18回 あさがおを開催しました！

11月30日の「ゆうがお」は、5名の参加がありました。グループLINEの中で「紅葉写真」に話題となり、病気になってからの景色の見方、感じ方が変わったと皆、意見が一致しました。何気ない風景が綺麗に見え、当たり前前のごとがとても大切。そんな話題から始まりました。

12月18日(土) 12時~13時30分でオンライン開催
『あさがお・猫舌堂コラボイベント~食べる喜びに花を咲かせよう~
医療従事者との垣根を越えて』

第19回 あさがお

日時 12月25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)
Zoomも併用します。

1月は、1月25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・自由に入出入り可)
参加希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい!

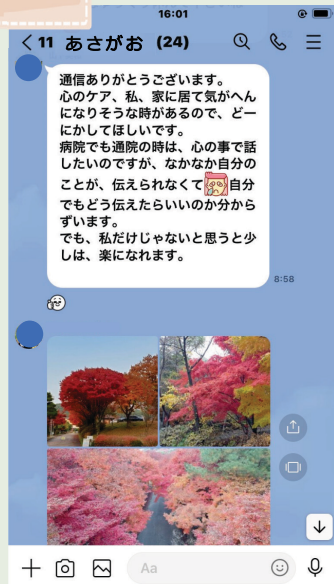
開催時、鳥取県内の新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、
オレンジサロンかみごとうでの開催は中止とし、
Zoom開催のみとなる場合もございます。



グループLINE



グループLINEのメンバーそれぞれが写真を送り、共有することでも、紅葉を見に行くことができなくても、見て楽しむこと、四季を感じることができています。



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



Facebook「いいね」お願いします!



参加者のコーナー

今月のテーマ「オススメの本、映画」

あさがお参加者、グループLINEメンバーから届いた写真、コメント



初めて親になった時に、親について書かれた本を探して出会いました。



闘病し始めると、ハラハラドキドキ、ストーリーより、こんなのに惹かれる流れに惹かれます。

オススメ映画。「かもめ食堂、プール」同じ雰囲気、2本ですが、そのゆつたりさ、異国の風景、人の温かさに癒やされます。



がん経験者にリアルに出会う場がなかった(そんな場に出て行くのが怖かった)ときは、いろいろな闘病記を探しては読み、自分だけじゃないんだと、たくさんパワーを貰いました。

簡単に読める闘病記。



「へー、へー、なるほど!」の連続で、新たな視点が生まれます。メンタルやられたわあとという時に読めます。



どれも命の大切さ、自分らしくどう生きるのか考えさせられる本です。病気になったことを嘆くのではなく前をむいて生きていくことを励まされる本です。

次回の写真テーマ: 『外出時の必須アイテム』

みなさんが外出する時に必ず持ち歩く物は何ですか?どんなものでもいいので、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☆

『半年の「withがん生活」で気づいたこと』

あい

今年4月上旬にがんと診断を受けた。突然の診断にびっくりしながらも、手術をして半年の抗がん剤を終えれば「元の自分、生活」に戻れるはずだと自分に言い聞かせた。しかし、5月末に転移がわかると、もう元の自分に戻れることはなくなったと感じ、自分でもビックリするほど自分の精神は壊れた。1人で家に居ることも外に出ることもままならなくなった。気分の浮き沈みに疲れ果てたが寝ることもできない。

そんな時、ふと思い出したがん電話相談に連絡してみた。それまで周りに弱音を吐けなかった私は、電話をしてみたものの何を喋ればいいのかと思いつきながら応答を待っていた。すると女性相談員さんが、暖かく包み込まれるような口調で「〇〇電話相談です」と応じてくれた。うんうんと話を聞いて下さり、十分頑張っておられますよと自らを認めてくれる言葉を掛けてくれ私は心が軽くなった。そして、人に聞いて貰うことで救われるのかもしれないと気づき、家族や友人に話を聞いて貰うようになった。自らの感情を吐露することには多くのエネルギーを使う。そして、恐らく他意はないものの心ない言葉に傷つくこともあったが、自らの行動や存在を認めてもらえる言葉には心の底から救われた。

7月下旬にあさがおの会などが当事者の会に参加すると、シビアな状況にあっても覚悟をもって治療しつつ自分のやりたいことにも取り組み生き生き生活している方々に出会えた。すると、元の自分に戻ることにはこだわりのではなく、新しい自分として生きていくことが自然だと思えるようになった。そして、こんなにも多くの仲間がいるんだからこれからどんな治療、生活になっても大丈夫だと心強く感じた。

これからもまだまだ治療は続き懸念事項はキリがないほどたくさんある。ただ、絶不調に陥った頃とは違い、心身辛い状況になってもまたいつか這い上がれることがわかった。そして、話を聞き思いを理解してくれる人がたくさんいることもわかった。そのことが、この半年で得た何よりの気づきであった。心強い支えと共にこれからもwithがんを生きていきたい。



片手が使えない！のお助け方法

脳の腫瘍で起こる手足の麻痺、手術後の腕のむくみや痛み・痺れ、安静により筋力が落ちた・・・などなど、様々な問題で片手が思うように使えなくなった場合、日常生活で特に困る活動に髪を乾かす、料理、洗濯などが挙げられます。そんなとき、両手を使うより手間はかかりますが、片手しか使えなくてもできるだけ自分でやりたい、という希望を叶えるための方法をご紹介します。

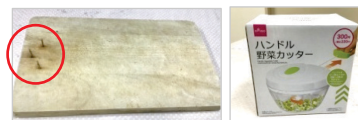
1. 片手で髪を乾かす方法：ドライヤースタンド (2,000円前後)

クリップ式、クランプ式、吸盤式があり、ドライヤーを机や手すりに固定して使うことができます。



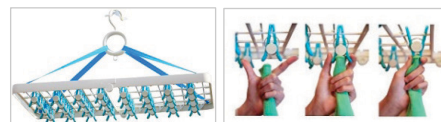
2. 片手で包丁を使う方法：釘つきまな板、ハンドルカッター

木やプラスチックのまな板に、底面から釘を刺したまな板です。釘に食材を差しこみ、固定することで、ピーラーでの皮むきや乱切り、千切り、粗みじん切りなどが片手でも可能です。まな板が滑らないよう、まな板の下に滑り止めマットを敷くとより安全です。細かいみじん切りには、ハンドルカッター (DAISOで購入可) という道具もあります。



3. 片手で洗濯物を干す方法：いちどにありがとう (2,000～3,000円前後)

片手で楽に洗濯バサミをはさめる物干しピンチです。ピンチの個数は選択可能です。



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

