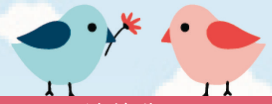




あさがお通信

2022年2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

まだまだ寒さが厳しい2月ですが、暦の上では春がやってきます。きれいな花を目にすることも増えてきますね。「梅」「椿」「サクラソウ」などを思い浮かべます。その中で、「福寿草（ふくじゅそう）」は、「幸せを招く」「永久の幸福」という花言葉より、古くから縁起のよい花とされています。私は、何気ない1日、親子ゲンカできることも『幸せ・幸福』と感じます。



第19回あさがおを開催しました！

1月25日(火)、『ゆうがお』を開催し、3名の参加がありました。今月の参加者のコーナーでも掲載している今年の目標について、色々な目標が聞かれました。2月26日(土)の開催は、最初の30分は養和会がんリハチームとオンラインでつなぎ、リモート運動を行います！

グループLINE

グループLINEでは、珍しい写真、素敵な写真などで気持ちがほっこりしています。



第20回 あさがお

日時 2月26日(土) 13時～15時
(13時30分～14時はリモート運動)

場所 Zoom (オンライン開催)

3月は、3月21日(月・祝) 13時～15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。



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 「今年の目標」

あさがお参加者、グループLINEメンバーからいただいた内容

健康のために歩きます。免疫力がなければ体力をつけるです。

一日平均4キロ歩く。

今年色々役員になったし忙しいと思うので頑張りたいなと思います。

頑張る！

大腸癌から転移した肝がんの手術を受け、思うように身体が動かせず、ひたすら天井を見て過ごした数日間を過ごすこと、「あー、もう無理だ」と気持ちも落ち込んでしまいました。ただ、ホントに不思議なもので、少しずつチューブが抜け、痛みが引いてくること、もう少し頑張ってみようという前向きになれるものです。そんな心と体の変化を体験し、今の自分に必要なことはこんなことかなーと目標を考えました。



変化に慌てず、人と戦わず、自分をいたわり、未来を信じる。

今まで何気なく過ごしてきましたが、病気になるまで一日の日が大切に思えます。

家族で三瓶山を登山すること・珠算検定を受けること！

昨年乳癌になって右胸を全摘、命は助かりましたが、女性としての自信はなくなっていました。そして、鏡に映るのは疲れた顔の自分。よけいに落ち込みました。なので、せめて見える部分だけでも綺麗にして、気持ちを上げていこうかなど。今までは子ども優先で、自分にあまりかまっていなかったため、これからはもう少し自分を可愛がってあげたい。

「美容と健康に投資」

次回の写真テーマ：『ご飯のお供』

白いご飯とこれさえあれば！！というお気に入りのご飯のお供を教えてください！

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☆

「今を生きる喜び」

ナオ

3年前、膵臓がんと診断され手術した。わずか4ヶ月で再発、肝臓に多発転移しステージIVに。もってあと1~2年かと絶望的な気持ちになった。3人の息子たちは高校生と中学生。抗がん剤の副作用は思った以上に辛く体力を奪われた。何としても生きて子どもの成長を見届けたいと思った。「冬は必ず春となる」との言葉を支えに、自分の中の治癒力を信じ治療した。

だが、寝ても覚めてもがんに追いかけているようで苦しかった。苦しみから逃げずに真正面から受け止めるなかであるとき「同じ生きるなら、今このときを笑って楽しんで生きたい」と自然に思えた。がんが治っても治らなくても、今この時を精一杯自分らしく生き抜くのだと決めた。主治医に「もうこのままかも…」と言われるほど一時は悪化した病状も、抗がん剤がよく効きいい状態で過ごせている。副作用で脱毛し、末梢神経障害で手足はしびれ思うように動かなくなった。

すべてわかったうえで職場が受け入れてくれ、配慮してもらい看護師として短時間の仕事に復帰した。手のリハビリに手芸を始めた。ものづくりはとても楽しく、作品を大切な友達にプレゼントし喜んでもらえるのも嬉しい。元気な時と比べできないこともあるが、家族や友に支えられ生きていることがただ嬉しいのだ。これからも感謝の思いで、諦めることなく希望をもって生きていきたい。そして私の姿とおして同じように悩む友を励ましていけたらと思う。



R 養和病院
「がんリハチーム」

食事と栄養について



体力を維持し感染を防ぐためにも、エネルギーやタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事を摂ることは大切です。しかし、病気になる心配や不安、後遺症や治療による副作用など様々な要因により食欲は低下します。

食欲がない時には栄養や量、規則的な時間にかかわらず、食べたいとき、食べられそうなときに、食べたいものを口にしてみましょう。味の感じ方は人によって異なるため、症状に合わせて味付けや調理方法を変えることも大切です。

噛みにくい、飲み込みにくいとき

柔らかく、よく煮た料理にしてみましょう。ぱさぱさ、ぼろぼろした食べ物は喉をとりにくいため、ミキサーにかけたり、すりつぶしたりするのも一つの手です。



量が食べられない

栄養補助食品を使ってみてはどうでしょうか。少量で高エネルギー、高たんぱく質がとれます。ドリンクタイプ、スープタイプ、ゼリータイプなどいろいろな種類があります。ドラッグストアで手軽に購入できるようになっています。



医師から食事に対する特別な指示があれば、したがって下さいね！

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

