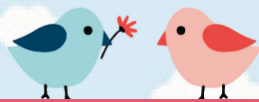




あさがお通信

2022年3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

3月は「卒園・卒業」といった成長・旅立ちを感じる月です。我が家には卒業等のイベントはありませんが、ガーベラの花を飾ってみました。「希望」「常に前進」の花言葉を持つ「ガーベラ」。子どもたちを応援する気持ちで、家時間が多くなっている環境に少し変化をつけてみました。もちろん、自分自身の健康と、笑顔で過ごせることが多くなるように応援の気持ちをこめて。環境を少し変化するだけで気分も変化する・・・

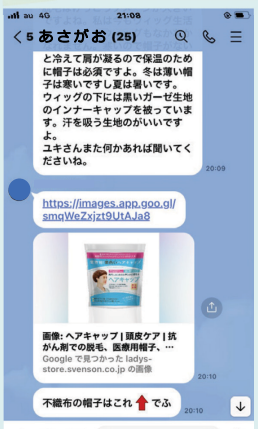


第20回あさがおを開催しました！

2月26日（土）は3名の参加。復職の時期、復職をしてからの不安、悩みなどを話しました。養和会がんリハチームの理学療法士の方と一緒に体操を行いました。当日、参加できなかった方のために録画して、グループLINEのメンバーで共有しました。短時間でしたが、一緒に運動をして身体が温まりました。



グループLINE



最近のグループLINEは、悩みやネガティブな気持ちになったときに、グループLINEに挙げて、だれかが必ず自分の体験等をコメントし、体験者ならではの情報をくれます。今は、脱毛が焦点。鳥取県には、ウィッグ・補正下着購入費用の補助制度がありますが、他の県にはないこともあり、住んでいるところによる違いを感じています。

第21回 あさがお

日時 3月21日（月）13時～15時

場所 Zoom（オンライン開催）

4月は、4月23日（土）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「ご飯のお供」



「ご飯に混ぜて食べると最高」
Naomi



「納豆」
玄米はうまいよ



「一番美味しい」
ご飯もりもり



「サクサク食感」
わーちゃん

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：『私のお気に入り（スペース、もの）』

ここが私のお気に入りの場所！これ、私のお気に入り！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☆

「がん教育」に携わって

松本みゆき

2人に一人が「がん」になる時代、改正がん対策基本法の中に、「がんに関する教育の推進」があります。そして、新学習指導要領の中に「がん教育」について明記されています。肺がんと告知されて2年が経過した頃、がん相談支援センターの心理師さんより、鳥取県のがん教育外部講師登録募集のお話を頂きました。看護師で、がん治療中、そして患者家族は第二の患者と言われ、小学生の娘をもつ母である私は自分の役割、「がんについて正確な情報を伝えること」「当事者の思いを伝えること」ができると考え「外部講師」に登録しました。伝えるための知識スキルを向上するため一般社団法人全国がん患者団体連合会のeラーニング「医療者編」「がん経験者編」共に受講し、修了しました。

2021年12月鳥取県立鳥取湖陵高等学校人間環境科一年生徒及び教職員に「健康と命の大切さ」がんと共に生きる私から」と題して講演しました。講演前には、「がん教育」の授業を見学させて頂きました。高校の内容の中には「緩和ケア」があります。がんと告知されたときから「緩和ケア」ということを学んでいる生徒さんの姿を見て、医療従事者である私たちも緩和ケアについてもっと知識・技術の向上をしていく必要があると感じました。授業・講演会後のアンケートでは、「がん検診を受けられる年齢になったら検診をうけようと思った」人数が13名から26名と増加、「がんになっても生活の質を高めることができる」と思った人数は16名から28名と増加していました。また感想には、「がんに対する考え方も変わって、もっと家族と話し合おうと思えました。自分も家族も元気で過ごすために、定期検診は大切だなと思いました。」や「実際にがんになった人の話を聞いてみて、周りの対応によって本人の気持ちは結構変わるものなんだなと気づくことができました。」など、先生の授業と外部講師の講演会による良い効果が得られたと感じました。このような機会を頂いたことに感謝し、次世代を担う子どもたちのために、私にできる役割を果たしていきたいと思っています。



栄養補助食品活用のすすめ

介護老人保健施設仁風荘
管理栄養士 松本陽子

治療中の様々な症状により、好きな食べ物が嫌いになったり、食べることがつらくなってしまうことがあるかもしれません。調理や味付けの工夫も大切ですが、食べる人も作る人も、無理をしない期間や、頑張ってみる期間を調節しながら、時には少量で手軽に栄養が摂れる補助食品に頼ってみるのもひとつの方法です。ドラッグストアや医療機関の売店、ネット通販でも購入でき、種類や形状、味も豊富で選ぶ楽しさもあります。まずは、エネルギーとたんぱく質が多く摂れるものがおすすめです。

体重減少や体力低下を予防し栄養を摂ることは、治療効果の促進のほか、生活の中に楽しみを見つける手段となります。選び方が分からない場合は、お気軽にご相談ください。

◆組み合わせるとよい栄養素の例◆

- 亜鉛……………味を感知する味蕾細胞の新生に必要な栄養素。免疫力の向上、皮膚炎、口内炎予防
- EPA（エイコサペンタエン酸）…炎症の抑制、全身の免疫機能を再び高める可能性
- BCAA（分岐鎖アミノ酸）…………たんぱく質の合成促進・分解抑制



これらの商品等のお取り寄せ等、可能です。
お気軽にお問合せください！

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

