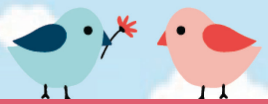




# あさがお通信

2023年8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

夏の風物詩といえば花火！ 花火のルーツは江戸時代の大飢饉。将軍吉宗が1733年5月28日両国（隅田川）の川開きの日に「水神祭」を開催し、大飢饉で犠牲となった人々の慰霊と悪霊退散を祈願し、その際に花火を打ち上げたことが、現在の花火大会の由来となったとそうです。

花火には、灯籠流しなどと同様に鎮魂の意味があります。花火大会が先祖や亡くなった人達の霊が帰ってくるお盆の時期に集中しているのは納得できますね。コロナ禍では、花火を見る機会が減っていました。今年は、大切な人と一緒にみたいと思います。

## 第37回 あさがおを開催しました！

今回、初めて参加された方（入院中）がありました。「聞くだけの参加です」とご連絡をいただいていたのですが、チャットを利用して書き込みの反応がありました。参加しているメンバーも内容を見て、書き込みされた内容について話すこともできました。また撮った写真をみんなで共有もしました。入院中の方でも、聞くだけの参加をお待ちしています！

**第38回 あさがお**

**日時** 8月26日（土）13時～15時

**場所** オレンジサロン（ハイブリッド開催）

第39回 9月26日（火）13時～15時

-----

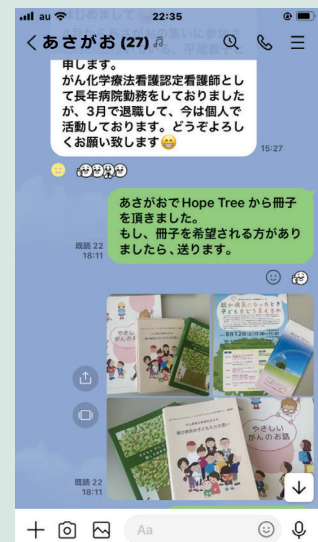
－毎月開催－ 奇数月：第4火曜 偶数月：第4土曜－

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！

オンラインでの参加希望の場合は、  
事前に参加申込みをお願いいたします。

告知されたとき、子どもや家族へどう伝えるかは、誰しも悩み、考える問題。HOPE Treeから冊子が届いたので、皆に紹介しました。グループLINEの中では様々な情報を発信しています。

### グループLINE

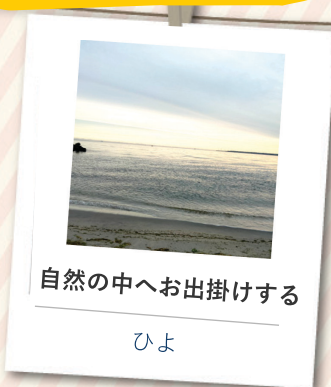


あさがおの開催などの情報を掲載しています。ぜひご覧下さい！



## 参加者のコーナー

## 今月のテーマ「わたしのストレス解消法」



自然の中へお出掛けする

ひよ



アイスクリーム

SONYに鞍替え



休日のウォーク&ジョグ

マルちゃん



お出掛けして  
美味しいものを食べる

いちご

あさがお参加者、グループLINEメンバーからいただいた作品

次回の写真テーマ：『おすすめのひんやりグッズ』  
毎日暑い日が続きますが、みなさんが愛用されている暑さを解消するグッズを教えてください☆  
みなさんでこの厳しい暑さを乗り越えましょう！！

## 「子供にガンであることをどう伝えたか？」

ゆにママ

私は5年前、健康診断で影が見つかり、検査を重ねて手術と同時に肺線がんステージ3と診断されました。その当時、長女が小5、次女が小2、長男が年長組でした。まだ手のかかる時期の子育ての真っ最中で毎日忙しく、ゆっくり休む間もない日々でしたが、まず検査入院をして、それでも診断がつかなかったので、手術をして組織検査をすることになり、いったん退院しました。手術まで、1ヶ月半くらいの期間があり、診断がはっきりしないその時の心のモヤモヤといったらたまりませんでした。不安と恐怖でおしつぶされそうでした。

そんな中、検査入院のときにたまたま買って読んでいたサンキュという雑誌のなかに、ガンと闘う女性のインタビューの記事がのっていて、それがせめてもの救いでした。初めてその記事を読んで、ガンとの向き合い方を考えさせられました。不安で怯えていたけれども、現実的なことも進めていかなくては、と、万が一も考えて身の回りの整理をはじめ、そして子供にもきちんと伝えようと思いました。代表で小5の長女に話しました。からだの中にガン細胞があるかもしれないから、手術をするということ。ガン細胞ってというのはなかなか手強い細胞なんだということ、手術後起こりうることなど。。。私は、結婚する前は看護師として働いていたので、それなりに知識はありました。だからこそ、子供にも分かりやすく体の仕組みのイラストを描いて説明をしました。一回だけでなく、タイミングを見てちょくちょく会話のなかで伝えました。娘はじっくり聞いてくれました。そして手術を迎え診断が確定するのですが、長女なりによく家のことをお手伝いしてくれ、気持ちに寄り添ってくれていたと思います。

あれから5年たって今は高校1年生の長女にそのときの気持ちを尋ねてみると、正直お母さんがいなくなるかも、という不安もあったし怖かった、とのこと。ああ、そうだったんだな〜と初めて知りました。次女、長男にはいつどのように話したのか覚えていないのですが、たぶん夫や長女が、お母さんはガンという病気だから休んでないといけなんだよ、一緒に遊べないんだよという風に伝わっていたのだと思います。

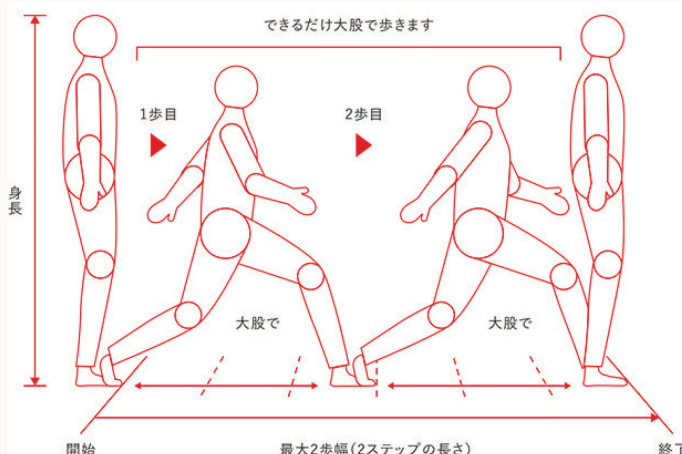
でも子供たちに伝えることで、命の大切さを伝える良いきっかけになったと今では思います。



**養和病院**  
「がんリハチーム」

## 「2ステップテスト」

治療に伴う安静・加療により移動能力が低下しやすいと言われています。  
今回は「2ステップテスト」で移動能力をチェックしてみましょう。



1. スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます  
(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直します。)
3. 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
4. 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
5. 計算式で2ステップ値を算出します。  
 $2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$

－2ステップ値－

- 1.1以上1.3未満 … 移動機能の低下が始まっている状態です。
- 0.9以上1.1未満 … 移動機能の低下が進行している状態です。
- 0.9未満 … 社会参加に支障をきたしている状態です。

