

2018年も残すところ、あと一か月となりました。何かと気ぜわしく、落ち着かない日々を送っておられる方が多いのでは無いでしょうか。

また、寒くなると感染症が多くなり注意が必要ですが、特に今年は風疹が全国的に流行しています。どの感染症も、罹ってしまうと苦しくて大変ですが、知らないうちに自分が感染源となり他の方に影響を与える可能性もあります。各々が体調管理に気をつけ、元気に新年を迎えましょう。

11月のサロンの様子

◎最近気になること

- 定期検査予定の方が多く、検査もその結果も気になりちょっと落ち着かない気持ち
- 血管が出にくく、血液検査の時に苦勞するので工夫していること
 - ➡手袋やホッカイロで手を温めて行く、蒸しタオルをお願いしてもらう
- 寒くなり身体のあちこちが痛み動きづらいが、冷え対策の工夫や身体に合う衣類の購入など情報交換
 - ➡保温、ひたすら着込む、足の指のマッサージで血行を良くする

◎趣味や生きがいについて

パッチワーク、フラワーアレンジメント、絵手紙、書道、アーティストの全国ツアー行脚など

➡皆さんかなりの達人の域に達しておられる様子で、作品を見せていただく予定

※参加者の生活者としての新たな一面を感じることができたひと時でした。

緩和ケアを考える集いに参加して

「緩和ケアネットワーク大田」主催で毎年開催される集いだそうです。

安佐市民病院 緩和ケア部長 松浦将浩医師の講演

「もしもの時の私のこころづもり～アドバンス・ケア・プランニング～」と、大田市の医師・歯科医師によるサイコロトーク、レクレーション等、盛り沢山の内容でした。

《参加者の感想》

- ・講師は、専門用語ではない解りやすい言葉と実際の事例を通して話して下さり、引き込まれて聴いた。
- ・がんだけでなく、人の最期の段階をどうするのかどうすれば良いのか考える機会になった。
- ・自分を含め親や家族についても、お互いの考えをわかり合うために、日頃から話し合うことが一番大切。
- ・もしもの時に備え文字にして残し、医療者はじめケア提供者に示し理解してもらうことも大事。
- ・在宅医療を担っておられる先生方の熱意やお人柄を感じる事ができた。

※江津でもこんなネットワークができれば良いなあと、うらやましく思いました。

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

12月15日、1月19日、2月16日、3月16日

4月20日、5月18日、6月15日、7月20日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先 090-8068-7920 (松浦)

