



## がんケアサロン江津



# サロンレター

# VOL.64

# 2022. 12月号

今年も終わりを告げようとしています。この一年間長かったと思う方、あっという間だったと感じる方それぞれでしょうが、やり残した事はありませんか？とても気ぜわしい時期ではありますが、ちょっと立ち止まって振り返り、来年の飛躍につなげましょう。

12月の声を聞いた途端に寒さが押し寄せて来たようです。各種感染症が流行しやすい季節です。COVID-19 流行の第8波が現実のものになりました。ワクチン接種をはじめ、基本的な感染対策も心がけ体調管理をいたしましょう。

### サロンの話題

- ・ 防災や経費節減のための備品整備中
- ・ 風邪症状があり PCR 検査は陰性であったが、咳が続き自主隔離生活をした
- ・ 元気に1か月過ごせた
- ・ 他のサロン活動に刺激を受ける
- ・ サロン開催の広報について、新聞掲載は、来年の COVID-19 流行状況と、政府の感染症分類に関する情報を参考に検討

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
 体調が悪い時や不安なら休む  
 発熱が無い マスク着用  
 手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30  
 12月17日、1月21日、2月18日  
 3月18日、4月15日、5月20日  
 6月17日、7月15日、8月19日  
 場 所 : 保健センター1階  
 予約不要 : 途中参加・退室自由  
 お茶代 : 100円  
 お問い合わせ先 : 090 - 8068 - 7920 (松浦)

### 地区の健康教室に参加

テーマ:「認知症と共に生きる」

講師: 認知症看護認定看護師 高住美加さん

#### 一部抜粋

- 65歳以上の5人に1人、85歳以上では2人に1人が認知症でさらに95歳以上は8割  
「認知症は長生きした証」「長生きは特権」
- 認知症は、もの忘れだけでなく、生活の困りごとがでてくる病気
- 認知症予防とは、「認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすること  
生活習慣病をコントロールする  
予防するための生活スタイルとして、運動、脳を刺激する活動、腸の健康と食事など
- 認知症の人が一番不安
- 認知症の人の視点に立った関わり  
意思も・経験もある認知症の人に対して  
聞いてみる、話を想像する、現状を伝えてみる、反応をみる、どのように思うか聞いてみる、どのようにするか相談する
- 地域で生活する仲間として、共に手をとり合い、心豊かに暮らそう、…いつかくる備えとして

#### ※健康教室に参加して

認知症はよく耳にするし「知っている」つもりだったが、他人事ではなく、いずれ自分にも訪れる事として理解する事が大切だと思った。また、漠然と不安に思うより今日から出来る「認知症予防」に取り組みたい。「がん体験者への関わり」と共通する事も多く、「理解を深めてもらう」ための活動は重要だと再認識した。

