

歯磨きの方法?

No.18 さっちょこ作



あるあるメモ

手術が終わって退院する時には、身の回りのことは一応できるようになっていますが、無理をしないことも大切です。着替えや歯磨きなどに加え、食事の用意や、洗濯、掃除など…無理をしすぎていませんか?

手術した方の腕を長時間休まずに使っていると、むくんでしまうこともあります。退院後は、無理せず、焦らず徐々に体を戻していくように心がけましょう。優しい家族が、術後の大変さに気づいて、助けてくれるかもしれませんよ!

あるある情報

乳がんの術後の腕の状態には個人差がありますが、しばらくは痺れがあったり、だるさがあったりと、日常生活の様々な動作がスムーズに行えないこともあります。歯磨きも、毎日行う日常生活動作の一つです。「腕が上がらなくて難しい。」と感じる時は、無理に自力でやろうとするのではなく、誰かに手伝ってもらったり、便利な道具を使ってみるなど、工夫して生活の悩みを解決しちゃいましょう!

こころの駅舎 がん患者

“あるある”かわら版

読者投稿欄「こころの駅舎」ひろ・は

友人とともに…最高のひと時



本物でおいしい食べ物を捜すのが得意な友人がいます。そんな彼女は、運転もできず、西条に行くにも公的な交通手段しかない所に住んでいる私を誘って下さり、一緒に続けて2回もある場所に通いました。

山羊さんにお目にかかる事って少ないですよ。その山羊さんの貴重な産物山羊乳から作ったソフトクリームを目的に、車に揺られて2時間あまり…運転席の隣の席って最高ですよ。山の緑、川のせせらぎ、野の花、様々な家の造り…運転者には楽しむ余裕はないのに、隣の席の者は、ドライブの楽しみを、二人分以上に楽しめます。

車窓からの贈り物を存分に楽しみ、目的の店「三良坂フロマージュ」に到着しました。チーズはお土産に、ソフトクリームはその場で頂くしかないで、結果二度も通うことになります。

オーダーしてしばらく待つと、形はお馴染みのコーンカップにクルクル白い渦巻のソフトクリームが目の前に! あっさりしているのにコクがある絶品です。手渡してもらい、風景を見ながら食べるのが楽しみなのです。ソフトクリームは5分もかからないうちにすっかりお腹におさまりますが、5分の喜びのために、2時間かけて、目的を達するに充分価値があるのです。嬉しさと、ありがとうの最高の時間です!(片岡)



今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、今年はどうな一年だったでしょうか。「こころの駅舎」は、今年も皆さんに大いに育てていただきました。心より感謝申し上げます。

2020年はめぐりくる干支の最初の年、オリンピックが東京で開催される年…何か新しいことが始まる年のような気がします。皆さんにとって素晴らしい年となるよう、お祈りしております。来年もよろしくお願ひいたします。



“4コマ漫画”に込めた思い

 4コマ漫画には「こころの駅舎」に参加されているがん患者さん・ご家族を中心に、患者さんを支える医療スタッフなどが登場しています。ユーモラスに描かれるがん患者さんの日常(療養)生活のひとコマが「こんなこと“あるある”」「こんなことがあるんだ・・・」と、がんに対する理解を深めるきっかけになればと願っています。



*漫画を描いてくださっている さっちょさんは、がん患者さんのご家族です。

■ 毎月第4木曜日

■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00～15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00～18:00

■ 東広島芸術文化ホール くらら

東広島市西条栄町7番19号



*「がん患者“あるある”かわら版」小冊子についてのお問い合わせは、(一社)東広島地区地域連携室あざれあにお願いいたします。



第18号(令和元年12月19日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉
一般社団法人 東広島地区医師会
地域連携室あざれあ
電話：082-493-7360
FAX：082-493-7361

