



サロンレター VOL.4 2017.10

秋祭りのシーズンになりました。五穀豊穰感謝。神楽奉納。露店。昔ほどの賑わいはありませんが、この年になっても心躍ります。

そんな中、一か月はあっという間に過ぎ、皆さんの笑顔にまたお会いできてほっといたしました。今回は、県立大学の看護学科の学生さん 2 名が「生活習慣病予防支援実習」の一環として指導者の保健師さんと共に来てくださいました。彼らが、生活者であるがんサバイバーや家族の想いにふれることで、将来専門職として良き理解者になって頂ける日が来ることを期待します。



がん振興財団

「がんを防ぐための新 12 か条」

1. たばこは吸わない
 2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 3. お酒はほどほどに
 4. バランスのとれた食生活を
 5. 塩辛い食品は控えめに
 6. 野菜や果物は不足にならないように
 7. 適度に運動
 8. 適切な体重維持
 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
 10. 定期的ながん検診を
 11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
 12. 正しいがん情報でがんを知ることから
- 生活習慣病とがんの密接な関係がわかります

情報交換での主な話題

新規にご家族の立場での参加がありました。

- 何か月にも及ぶ長い入院生活中、県東部の病院に看病に通ったこと。
- 厳しい治療に取り組み辛いであろう症状や心の内を察し、そっと寄り添い支えていること。
- 一緒に暮らせる感謝の気持ちを、スキンシップと共に言葉で「ありがとう」と伝えていること。
- 病気を契機に、お互いより深く理解し合えるようになったと感じていること。

心の奥が切なく、そしてポッと温くなるようなお話でした。今さらですが、多くの支えを頂いて今日の自分があるのだと改めて実感しました。自分の家族にも想いを馳せ、「ありがとう」の言葉を伝えたいと思います。

「島根県がん教育外部講師養成研修」

がん教育の目標

- ・がんについて正しく理解することができるようにする
- ・健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

講師は、「片方だけでは駄目」「がん教育の主役は、あくまでも生徒・学生」「わかる言葉で」と話された。学習指導要領改訂により、今後、多くの学校でがん教育を実施する予定。子供に正しく伝えるという責任の重大さを学んだ。



研修会のお知らせ

テーマ：「スキンケアについて」
 場所：済生会江津総合病院 2階講堂
 日時：12月16日(土) 9:30~10:45
 講師：認定看護師さん
 ※研修に引き続き12月のサロンを開催

次回サロン開催予定(毎月第3土曜日です)
 11月18日(土) 9:30 ~ 11:30
 江津保健センター 1階 お茶代 100円
 予約不要 途中参加・退室自由です
 お問い合わせ先 090-8068-7920(松浦)