



師走に入り気忙しく落ち着かない毎日です。寒さも例年以上のスピードで押し寄せ、思うように事を進められないもどかしさも感じます。2017年最後のサロンでしたが、緩和ケア認定看護師津枝忍さんを講師に迎え、スキンケア研修を開催しました。おおなん元気サロン代表ご夫妻や新規の参加もあり楽しい時間を過ごしました。



「アピアランスケアってご存知ですか？」

アピアランスケアは、近年注目されているケアです。国立がん研究センター中央病院HPでは、「**医学的・整容的・心理社会的支援を用いて外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア**」と定義しています。

がんやがん治療により、脱毛・肌色の変化・皮疹・爪の変化・手術跡・欠損などで、外見が変化することがあり、それにより他人との関わりや外出を避けたいとなったりして、今まで通りの生活を送りにくくなる人がいます。

アピアランスケアを受けることで、がんの治療前と全く同じ姿でなくても、周りの人のことが気にならなくなったり、自分らしさを実感できることを目指します。

「がん患者に対するアピアランスケアの手引き」が昨年出版されました。

「スキンケア研修まとめ」

- ・毎日のケアが大事（まず予防）
- ・清潔・保湿・保護がポイント
- ・保湿ケアは自分に合ったものを使用
- ・爪ケアもスキンケアの一つなので忘れずに

講師は、分かりやすい言葉でゆっくりと説明してくださり、疑問は途中でも質問でき、ケアの実技も行い、その日から実践できる内容でした。

資料も年齢に合わせた大きな字で写真やイラストもあり、後の振り返りにも生かされます。

エンディングノートの紹介もあり、疑問にも答えていただきました。終活まで一歩踏み込んだ意見交換になり、盛り沢山の内容になりました。

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

1月20日、2月17日、3月17日、4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日

場所 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)

