

雲南サロン「陽だまり」



第125号 H29.7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



梅雨らしくない、梅雨が続いています。とにかく蒸し暑いですネ!!
それと各地(県)で地震が発生しています。先月(26日)の広島、島根は震度4、震度3ぐらいで被害は出ていませんが驚きましたネ。
「どうなる日本列島」と考えています!!
しっかりと栄養をとって水分補給を忘れないでくださいネ!!

7月サロンのご案内

◆7月12木)

午前10時～午後1時です

◆7月26(木)

午前10時～午後3時です!

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：7月21日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)



睡眠を助けるための工夫 効果に個人差がありますが、次のようなものがあります。

- ① 夕食後には、カフェインの多いのみ物や食べ物を控える
- ② 深酒はしない。ぬるめのお風呂と軽いストレッチ運動
- ③ 眠る時間は早すぎず、遅すぎず適度な暗さ(明るさ)に調節する。
- ④ 入院中の工夫・・・入院しているときには、同室の人や病院スタッフ、装置の動きや音が気になって眠れないという人もいます。アイマスクや耳栓を利用すると快適に眠れることもあります。
- ⑤ 寝具などを整える
- ⑥ 医療者に助けを求めてみましょう・・・不安な気持ちを話したり、体の症状に対する適切な治療を行ったり、療養環境を整えることによって症状をある程度和らげることができます。必要に応じて安定剤や睡眠導入剤が処方されることもあります。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

島根県雲南保健所

雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689

TEL(0854)42-9638

TEL(0854)40-1045