

# 雲南サロン「陽だまり」



第182号 R5. 4. 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。



入学、進学、就職、異動など4月は何かと気忙しい時期です。桜の花も見頃となりました。昨年までは桜の花の下での楽しみは禁止されていましたが、今年は大丈夫なようです。

コロナの患者、感染者数も少なくなってきましたはいますが、人の往来が5月の連休にはあります。その後のコロナ感染がどうなるのかが心配です。サロンの再開は安心、安全を確かめてからと考えました。もうしばらく待ってください。花粉症が結構つらいし、厳しいですね。

朝夕もまだ少しですが冷え込みます。どうぞ体調管理してお過ごしてください。



**雲南サロン陽だまり**  
4月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】  
小林(電話 090-5370-4689)

☆**げらげら公楽歩**のご案内☆  
4月の公楽歩は安心、安全のため中止します。

【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、カフェインの多い飲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）に調整する
- ④ 入院中の工夫・・・同室の人や病院スタッフ、装置の動きや音が気になってという人もいます。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、身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

雲南サロン「陽だまり」は  
第2・第4木曜日  
雲南保健所内にて開設中  
ただいまお休み中\*

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689  
島根県雲南保健所医事難病支援課 TEL(0854)42-9666  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095