

すすかけサロンだより

最近のサロンの様子

8月から、患者支援棟の工事のため、すすかけサロンは、5階の第1会議室でおこなっています。少し雰囲気が変わりましたが、あいかわらず賑やかなサロンです。

9/3のサロンは、日本海新聞に医師の鎌田先生の紹介で「筋活、骨活、食事で健康」という記事が掲載されていたことの紹介が参加者からあり、皆さんと筋活と骨活をしてみました。筋活の「スクワット」と、骨活の「踵落とし」を、新聞を見ながら、声をかけながらしてみました。気分転換になり、楽しく筋活、骨活をしました。

また、フリートークの中で、「『1日、100日の思い』で一日一日を大切に生きていく。」と話された方がありました。本当に苦しい日々のなか、一日一日を大切に、過ごしておられるのだなーと感じました。きっと皆さんが、同様の思いで過ごしておられるのだらうと思いました。



問い合わせ先 厚生病院がん相談支援センター

TEL: 0858-22-8181 担当竹本・船越

<堀先生の痛みの勉強会>

毎月第3火曜日のサロンで開催しています、堀先生の痛みの勉強会の内容を少し、ご紹介します。

8/20の痛みの勉強会では、「痛みを増強させる因子と減弱させる因子」がテーマでした。痛み門（ゲート）があり、**痛みのゲートを開く因子（痛みを増強する因子）**として、筋緊張、萎縮性変化、薬物乱用、痛みへの注意、痛み制御へのあきらめ、うつ、恐怖、不安、怒り等があります。これに対して、**痛みのゲートを閉じる因子（痛みを減弱させる因子）**は、筋緊張の減少、手術、適切な薬物使用、注意を逸らし外部に集中、痛みは制御でき予測管理できるものと思う、情緒的安定、リラックス、穏やかさ、前向きな気分があります。この他に、前向きな健康習慣、仕事と娯楽と休息の調和、他者からの支援があるなどがあります。

この因子を参考に、身体的に、また、精神的、社会的に工夫していくことで、痛みのコントロールができると少し楽に過ごすことができるかもしれません。



～今後のサロンの予定～

10月1日（火）
14:00～16:00
第1会議室（5階）
10月15日（火）
14:00～16:00
第1会議室（5階）
「痛みの勉強会」
16:00～30分程度



※工事のため開催場所が変更になっています。

—編集後記—

暑い日々が続いていましたが、少し秋の気配を感じるようになりました。秋は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と色々ありますが、私は、スポーツ観戦の秋にしたいと思っています。

ラグビーワールドカップがいよいよ始まりました。あまり、ルールも知りませんが、テレビで応援したいと思います。



応援しながら、スクワットや踵落としに挑戦していきたいと思います。（はな子）