

雲南サロン「陽だまり」



第134号 H31. 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。



3月28日に、陽だまり11周年を迎えました。いつもの式典はやめて、内輪でお祝いをしました。15周年には又皆様と楽しい式典が出来たらと考えています。

昨年からはほとんど雪が降らず、春が来てしまいましたネ。夏の水不足が心配になっていますが…

時折、朝の寒さが身に伝わりますが、日中の暖かさも嬉しいですネ

桜の開花も間近です。私の家の「おかめ桜」は満開になりましたよ。

花粉症の方は十分な対策を早めにとってください。



4月のサロンのご案内

◆4月11日(木)

◆4月25日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪



☆げらげらくらぶのご案内☆

日時：4月20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）



AYA世代（高校生～30歳代）のがん患者交流会開催！！

普段、家族や周りの友達には話せないことを、同世代のがん患者同士で気軽に話をして見ませんか？
話す事で、気持ちが軽くなるかもしれません。

日時：4月27日(土) 14:00～15:30

場所：ほっとサロン 島根大学医学部附属病院 3階

対象者 30代までにがん罹患経験のある方（男女問わず）

参加費：100円(飲物茶菓子代)

※事前申込不要 途中参加・退出OK



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

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

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第135号 令和元年. 5. 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。



元号が平成から令和になりました。少し戸惑う事があるかもしれません。早いですネ。もう5月です。連休はどの様に過ごされますか？
田植えや畑仕事も忙しい時期になりました。
外仕事をされる時は帽子と水分補給を忘れないようにお願いします！

5月のサロンのご案内

- ◆5月9日(木)
 - ◆5月23日(木)
- 午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：5月25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）

生活や暮らしのことについて考える 1. あなたの周りの人に病気のことを伝える part3

社会とのつながりを保つ

私たちは社会の中で生きています。
治療後も、社会とうまくつながることで大きな力を得ることができるでしょう。

- ☆周りの人への伝え方を心の中で準備しておく。
- ☆必要に応じて職場の人事担当者や専門家に相談して仕事を持つ人向けの制度や情報を集めておく。
- ☆復帰は徐々に無理なく落ち着いたら、支えてくれる人や仕組みを見つける社会生活を楽しみましょう。



社会生活を楽しみましょう

治療や療養生活を経て、心と体の元気を取り戻したら、社会生活を楽しみましょう。自分の生活を楽しめるようになれば、次には、あなたがほかの誰かを支えることができるようになります。がんとは関係のない社会活動でも、また同じ病気に悩む人を支える活動でも、可能な範囲で社会参加することを考えてみましょう。

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
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」



第136号 令和元年. 6. 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。



朝方は良いのですが、昼間から夕方にかけては本当に暑いですネ。北海道で39度となった地域があったりして、本当にどうなっているのでしょうか！熱中症で亡くなられた方も出ています。これから梅雨になり、夏を迎えるのにどう対処していけば良いのかと不安になって来ますネ。



健康管理と水分補給は忘れないで気をつけてお過ごしください。

6月のサロンのご案内

◆6月13日(木)
◆6月27日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：6月15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）

お知らせ

★★島根大学医学部附属病院内★★
★★医大ほっとサロン13周年記念コンサート開催★★

雲南市在住 エレクトーン奏者 LiLicaさんの演奏会をします。
とき：7月1日(月)午後2時30分～
ところ：病院 玄関ホールです。
エレクトーンの音色に耳を傾けてみませんか。
お待ちしております。(申し込みは不要です)

☆AYA世代のがん患者交流会☆

日時：6月29日(土)
午後 2:00～3:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
対象者：30代までにがんの罹患経験のある方(男女問わず)
参加費：100円(飲食茶菓代)
*事前申込不要 途中参加・退出OK
【お問い合わせ】小林
(電話 090-5370-4689)

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
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

July

第137号 令和元年. 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。



梅雨に入りましたネ。新潟県で地震がありました。関東地方でもありましたね。最近はいつ?どこで?何が起こるかわかりません。高齢者の自動車運転事故が社会問題になっていますが、皆さんはどう考えられますか?田舎で生活する者は日々の暮らしの足として自分で自動車を運転せざるを得ません。買い物に行く、病院に行くのに1時間に

1本しかこない電車やバスを利用しなくては生活が出来ないのです。これはまだ良い方かも知れません。免許を返納したくても出来ない生活がある事を知ってほしいと思いませんか?まずは健康に気をつけて安全運転を心がけて下さいネ。

☆☆7月のサロンのご案内☆☆

◆7月11日(木) ◆7月25日(木)
午前10時~午後3時です。
雲南保健所面接室でお待ちしています!

☆げらげら公楽歩くわぶのご案内☆

日時: 7月20日(土) 午後1時~2時
*今回は30分早い開始です。
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)

♡♡お知らせ♡♡ 島根県がん患者社会参加応援事業 詳細は島根県ホームページをご覧ください。

★★ウィッグ・補整下着の購入経費の一部補助制度のご紹介★★

がん患者さんが、抗がん剤使用や放射線治療により脱毛した場合の医療用ウィッグ、手術により乳房切除を余儀なくされた場合の補整下着購入経費を助成することで、就労などの社会参加を応援する制度です。

【対象者は】世帯の市町村民税(所得割課税年額)235,000円未満かつ対象経費について他の助成を受けていない県内に住所を有するがん患者の方のために対象となる補整具を購入した方(補助対象がん患者本人又は3親等以内の親族の方)[*申請者数に制限あり。保険等で購入費用の助成を受ける方は対象外]

【補助対象経費は】平成31年4月1日から令和2年3月31日に購入した①ウィッグ(頭皮保護用ネット含む)②補整下着等の胸部補整具の購入経費の1/2(補助上限額20,000円)。(付属品及びケア用品は除きます)

【申込み方法・締め切りは】必要書類を揃えて、令和2年3月31日(当日消印有効)までに提出してください。

【問い合わせ先は】島根県健康福祉部健康推進課がん対策推進室 電話 0852-22-6701

島根県雲南保健所医事・難病支援課 電話 0854-42-9641

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
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」



第138号 令和元年. 8. 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。



むし暑い毎日ですネ。風が通る部屋などでじっとしているといい加減なんですネ、動き出すと汗が絶え間なく流れてきますネ。

山陰は、梅雨は開けたのでしょうか？ あっちこっち夏祭りが続いていますネが寝不足にならない様に・・・暴飲、暴食は禁止ですよ。夏の体調管理をしっかりとお願いします。

☆☆8月のサロンのご案内☆☆

- ◆8月 8日(木) AM10:00~PM3:00
 - ◆8月22日(木) 午前中のみです。
- 雲南保健所面接室でお待ちしています！

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：8月24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)

♡♡♡がん予防、夏ばて予防のために新鮮な野菜や果物を多く食べましょう！
そして、お酒は適量で・・・♡♡♡ 「がんを防ぐための8か条より」

●野菜・果物を少なくとも1日400gとるようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。
ビタミン類や繊維質はガンの発生を防ぎます。特にビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが良いです。野菜・果物を1日400gとることを心がけ、同じ野菜や果物に偏らないように気をつけましょう。同じ栄養素のとりすぎは逆によくありません。いろんな種類の野菜から栄養をとっていきましょう。1日6種類の野菜を食べることを目安にすると良いかも知れません。

- ★ビタミンA を多く含む食品：人参、ほうれん草、小松菜、春菊、にら、レバー、うなぎ、バター、チーズ
- ★ビタミンCを多く含む食品：パセリ、フロッキー、ピーマン、高菜、ほうれん草、いちご、キウイフルーツ、柿、レモン
- ★ビタミンEを多く含む食品：落花生、胚芽米、大豆、ごま油、えんどう、いわし、うなぎ、卵
- ★食物繊維を多く含む食品：干し柿、ひじき、ライ麦パン、甘栗、ファイバーパン、乾燥いんげん豆、乾燥ぞら豆、ポップコーン、糸引き納豆、おから

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
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第139号

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。



朝夕が涼しくなってきましたね。夜明けが遅くなり夕暮れが早くなりました。日中はまだ残暑が厳しいですが、今年もあと4ヶ月となりましたね。田んぼの稲が色づいて早いところでは、稲刈りが始まりました。9月は秋の運動会、スポーツイベント、お祭りなど催しがありますね。そしてがん征圧月間です。検診受診をして早期発見に努めましょう。

☆☆9月のサロンのご案内☆☆

◆9月12日(木) AM10:00~PM3:00

◆9月26日(木) AM10:00~PM3:00

雲南保健所面接室でお待ちしています！



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：9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）

♡♡♡がん予防、「がんを防ぐための8か条より」

【第4条 塩分の摂取を控えよう！ 第5条 適度にスポーツをしよう！】♡♡♡

●食事の味付けは塩分控えめに。旬の味を楽しみましょう。

食塩の取り過ぎは、脳卒中や心臓病などの病気を起こしやすく、胃がんを引き起こします。塩蔵食品・塩分の摂取は最小限にしましょう。

食塩摂取量の目安は・・・1日男性は8g未満、女性は7g未満にできるだけ限りなく無塩に近づけて！食物そのものの味を味わいましょう。1日に使う塩分を測ってから、調理するのもいいでしょう。

●適度にスポーツをして、イイ汗を流しましょう。

運動は健康な生活を送るために必要不可欠事項です。無理のない運動を習慣づけましょう。これは生活習慣病などの他の病気予防にもなります。イイ汗を流しましょう。

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
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 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641

雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」



第140号

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。



朝方が涼しいというより寒さを感じる様になりましたネ。先日は千葉県の方で大変な台風の被害が出ています。未だに電気が通わない場所があって暮らしに大きな影響を与えています。当たり前前の生活が自然災害で出来なくなってしまう恐さは私達にも、いつ、どこでやってくるのかわかりません。日々の暮らしに感謝して体調管理をして下さいネ。

☆☆ 10月のサロンのご案内 ☆☆

◆10月10日(木) AM10:00~PM3:00

◆10月24日(木) AM10:00~AM12:00
午前中のみです。

雲南保健所面接室でお待ちしています！

☆ げらげら公衆歩のご案内 ☆

日時：10月12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）

< 学園祭のご案内 >

◆島根大学医学部附属病院 <えびこ祭 開催日：10月19日(土)、20日(日)>

♡♡♡がん予防、「がんを防ぐための8か条より」

[第1条 タバコを吸う人は禁煙を！

吸わない人も他人のタバコの煙を可能な限り避けましょう！]♡♡♡



★がんによる死亡のうち、男性で34%、女性で6%は喫煙が原因だと考えられています。喫煙は肺がんだけでなく、他の多くのがんや心疾患、脳卒中、肺の病気などの原因でもあります。さらに、たばこはお肌のビタミンCを奪うので、しわができやすくなりますよ。ビタミンCは発がんを予防することもできるので、とても大事です。たばこによるメリットはないので、ぜひ禁煙を！！

★今すぐ禁煙するか、あるいはその努力をすることで、長期的な健康被害の可能性を大幅に低減できます。例えば、禁煙1年程度で循環器や呼吸器の病気のリスクが大幅に低下！

10年後には肺がん等のリスクが低下！

雲南サロン「陽だまり」は
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第141号 R元.11.1

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。



寒くなってきましたね。ストーブ、こたつ、ホットカーペットなど暖房器具の恋しい時期になりました。あちらこちらで地元のお祭りが開催されています。お天気に恵まれると安心して楽しむことができますね。秋の野菜や果物、美味しい食材が出ています。食べ過ぎに気をつけてください。今年もあと2か月となりました。体調管理をしてくださいね。

11月サロンのご案内

11月14日(木) お休みです

11月28日(木) 午前中です

♪雲南保健所でお待ちしています♪

12月クリスマス会の予告♪

日時: 12月12日(木) 午後1時~3時

場所: 雲南保健所 詳細は次号でご案内します。☆皆さん、是非お出かけ下さい☆

げらげら公楽歩のご案内

日時: 11月9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)



♡♡♡ **がん予防、「がんを防ぐための12か条」**
第6条 太りすぎない! やせすぎない!♡♡♡

★太りすぎ、痩せすぎは様々な病気を引き起こします。
人の肥満度を表す指数でBMI(体重 kg / 身長m²)があります。
中高年期男性のBMIで21~27、中高年期女性ではBMIで21~25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。日本ではやせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こしたり、血管を構成する壁がもろくなり、脳出血をおこしやすくなることも知られています。

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	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第142号 R元 12. 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。



朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。今年もあと1か月となりました。どのような1年でしたでしょうか？いろいろな出来事があったでしょうね。その時その時に考えた事、想いもされた事と思います。来年はもっともっとより良い年にしたいものですね。まずは、体調管理をして風邪などひかない様にお過ごしください。

♪ 12月のサロンのご案内 ♪

12月12日(木) 午前10時～12時(受付:午前9時30分より)

雲南保健所 2F 集団指導室にてクリスマス会を開催します！

難病サロン「ひまわり」の方達と合同クリスマス会です。
催しは、ハーモニカ演奏です。
茶話会でおしゃべりしましょう♪
(参加費は100円です)



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：12月21日(土) 12:00～14:00
場所：島根大学医学部附属病院 3階ほっとサロン
～クリスマス会をします♪
参加者は1人1品持ち寄りです～
【お問い合わせ】 小林(電話 090-5370-4689)



雲南サロン「陽だまり」に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
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

January

第143号 R2. 1. 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。



新年、明けましておめでとうございます。
今年もより良い年となりますように、心よりお祈り申し上げます。
おかげ様で「陽だまり」は3月に12周年を迎えます。
皆様に支えられて、今年も又前進していきたいと思っています。宜しくお願いたします。



1月のサロンのご案内

1月 9日(木)

1月 23日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪♪

12月12日(木)に開催したクリスマス会の様子です♪ハーモニカの演奏と歌声♪
楽しく賑やかなひとときでした。
参加者の皆様、ありがとうございました！



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：1月18日(土) PM1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院内

3F ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林 (電話 090-5370-4689)

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
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 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9638
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第144号 R2. 2. 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。



暖冬です。雪が降りませんネ。スキー場では雪乞いの儀式が行われますが思うようになりません。死活問題ですよネ。田や畑の土中の虫退治ができず、また夏の水不足も心配です。

中国武漢からの新型コロナも怖いですネ。自分の身体の変化は自分でしかわかりません。体調管理、健康管理をしてください。うがい、手洗い、予防のためにマスクを着用しましょう。

2月サロンのご案内

2月13日（木）お休みです
2月27日（木）午前10時～午後3時
お待ちしております。

げらげら公楽歩ご案内

日時: 2月15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

【お問合せ】
小林(090-5370-4689)

AYA 世代のがん患者交流会

日時: 2月8日（土）午後 2:00～3:30
場所: 島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
対象者: 30代までにがんの罹患経験のある方（男女問わず）
参加費: 100円（飲食茶菓代）
【お問合せ】小林(090-5370-4689)

科学的根拠に基づくがん予防

～体を動かす～

（日本人を対象とした研究結果から定められた科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防」について紹介します）
国立がん研究センターの研究報告によると、男女とも、身体活動量が高い人ほど、何らかのがんになるリスクが低下していました。普段の生活の中で、可能な限り体を動かす時間を増やしていくことが健康につながると考えられます。

では、実際にどれくらい身体を動かすとよいでしょうか。厚生労働省は、以下のように推奨しています。

- ★18歳～64歳の人々の身体活動については、“歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと”、それに加え、“息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと”
- ★65歳以上の高齢者については、“強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと”
- ★すべての世代に、“現在の身体活動量を少しでも増やすこと”、“運動習慣を持つようにすること”

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

《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	TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室	TEL(0854)40-1095

雲南サロン「陽だまり」

第145号 令和2.3.1

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。



暖冬です。2月中に1日だけ雪が降り積もりましたが、あっ!!という間に溶けてしまいました。

新型コロナウイルス感染症はこの先どうなるのでしょうか！どこに住んでいても心配ですネ。無用な外出や、人混みはなるべくなら避けてください。

☆3月サロンのご案内☆

- ◆3月12日（木）中止
- ◆3月26日（木）中止
- ◆新型コロナウイルス感染症の全国的な発生状況を踏まえ中止とします。



☆げらげら公楽歩のご案内☆

- 日時：3月21日（土）中止
- ◆新型コロナウイルス感染症の全国的な発生状況を踏まえ中止とします。
- 場所：島根大学医学部附属病院内
3階 ほっとサロン
- 【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

生活や暮らしのことについて考える パート3 出典：国立がん研究センターがん情報サービスより

日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

がんの有無にかかわらず、休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。診断された直後、治療中、治療が一段落した後でも、「今までより疲れやすくなった」「休養を十分取ったはずなのに体がだるい」「よく眠れない、眠りが浅い」といった悩みを持つ人は少なくありません。その時々体調に合わせて日常生活と休息、睡眠のバランスを取っていきましょう。

快適と感じる睡眠時間や睡眠パターンは人それぞれです。睡眠の質は睡眠時間だけで決まるものではありません。「よく眠れた」「疲れが回復した」と、自分が満足を感じられれば、時間の長さは問題ありません。不規則な生活は疲れや不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。無理のない範囲で体を動かすように心がけましょう。

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

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL 090-5370-4689

TEL (0854) 42-9641

TEL (0854) 40-1095