



# あさがお通信

2021年4月 発行



## 連絡先

医療法人養和会 松本 みゆき  
TEL 0859-29-5351  
Mail matumoto\_m@yowakai.com



医療法人養和会  
松本 みゆき看護師

今年は桜の便りとっても早くやってきました。きれいな花を見ながら食べたり、おしゃべりしたりが難しい日々が続いていますが、できないことを挙げたらいっぱい出てきます。しかし、今できること、新しい楽しみ方を家族と話す楽しみが広がり、ちょっとした変化も笑顔に繋がります。今、できる方法で楽しみましょう！



## 第9回あさがおを開催しました！

3月23日(火)のあさがおは、オレンジサロンかみごとうからZoomも繋いで計2名の方にご参加いただき、それぞれの診察や検査での不安、最近ハマっていることや今後やりたいことなどをテーマに話が弾みました！

### 第10回「あさがお」

**日時** 4月24日(土) 13時～15時

**場所** オレンジサロンかみごとう  
医療法人養和会 (米子市上後藤3-4-54)

※この日は「福祉ネイル」を施術します。ぜひお越しください！

5月は、**5月25日(火)** (ゆうがお)  
20時～21時 (19時～OPEN)

— 毎月開催 —

奇数月：第4火曜 偶数月：第4土曜

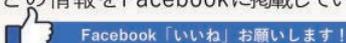
開催時、鳥取県内の新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、オレンジサロンかみごとうでの開催は中止とし、Zoom開催のみとなる場合もございます。

## グループLINE

釣り、ハイキングのことも楽しいです！  
みんなで楽しみながらできたら良いですね。  
楽しいことを考えるのも楽しいですね！  
：



あさがおの開催などの情報をFacebookに掲載しています。  
ぜひご覧下さい！



## 参加者のコーナー

今月のテーマ「花」



ゆにママ「木蓮」



ニコン派  
「新しいレンズで撮りました」



もせこさん「花」



みち「思いやり」

闘病中に娘たちが植えてくれた  
チューリップ 咲きました！

あさがお参加者、グループメンバーからいただいた写真作品

次回のテーマは『私がオススメしたいもの』 実際にやってみてよかったことや美味しかったスイーツなど「みんなにオススメしたい！」と思うもの(こと)の写真を送ってください！また、写真のテーマも募集しています！季節に関するものや趣味に関するものなど、ジャンルは問いません。お待ちしております☆

# コロナ禍の一年

マルちゃん



三月初旬、退院して一年が経過しました。前回に引き続きコロナ感染の文面となりますが、退院時にはコロナ感染が拡大する時期であり、一年経過した今もコロナ禍にあります。鳥取県は感染者数が全国で一番少なく自身や家族、職場の同僚等はまだ感染には至ること無く経過しています。ガン疾患のある私は感染すれば、年齢的にも重症化するリスクが高く、感染予防には十分な注意を払って過ごしてきました。県内の感染は落ち着いていますが、日中は自身の感染対策をし、また対策を施している店舗への外食はしませんが、やはり夜間の外出、会食等は感染リスクが高いため控えています。家族（長男、長女）も友人・知人との夜間での時間を要す会食は控えているようです。様々な癌がある中でコロナ感染に対し、皆様はどのような事に気を付けているのか、また対策をされているのでしょうか？

コロナワクチン接種も始まり、私自身も最初は副反応の心配で迷っていましたが、主治医から「問題無いよ」という言葉を聞き、今ではワクチン接種に前向きになっていきます。実際副反応の事例も報告されている中で、皆さんもワクチン接種に対し様々な思いはあるかと思えます。感染後の重症化のリスクを考えるか、副反応のリスクを考えるか…。

三月二十五日著

## 腰痛予防・解消の体操！



養和病院  
「がんリハチーム」

椅子を使った下半身のストレッチです。太もも裏のストレッチをしている場面は一般的に多く見られます。今回は日頃伸ばす機会の少ない股関節・お尻の筋肉のストレッチを紹介します。

### 尻のストレッチ\_左右20秒



- 1 左膝の上に、右足を乗せる。右足のくるぶし辺りが膝に乗るようにする。
- 2 右手で右膝を下方向に押し込む。
- 3 左も同様

\* 乗せた足のお尻が伸びます！

骨盤を立てた姿勢で前にかがむと、さらに伸びます！

### 股関節のストレッチ\_左右20秒



- 1 椅子に左のお尻だけ腰掛けます。
- 2 腰掛けていない方の右足を後方へ大きく引きます。

\* 後ろに引いた方の股関節が伸びます！

胸を張り、伸ばしている足と同じ方の手を挙げると更に伸びます！

通信の感想・ご意見など、なんでもお気軽にお寄せ下さい。

医療法人養和会 松本 みゆき ☎ 0859-29-5351

✉ matumoto\_m@yowakai.com



養和会HP

