

さくらのシーズンが近づいてまいりました。オンラインさくらサロンもスタートから1年。最近ではこのような話題で盛り上がりました。

## コロナ禍の入院体験記 ～いまどきの入院グッズ～



コロナ拡大中に9年ぶりの入院。便利だった物をご紹介します。

- 1) 消毒用アルコールをいれたスプレーボトル：持ち歩いて共用の場所によく使いました。
- 2) マスクホルダー(ストラップ)：食事や歯磨きでマスクを付け外しするのに重宝します。マグネット付ならマスクの取替え中に両端をくっつけば肩から落ちないので安心。
- 3) 洗濯ばさみ：特に便利なのは竿にはめてぶらさげるタイプ。ベッドにかけたり、逆にしてピンチをタオルハンガーにはさみ、フックとして使ったりしました。
- 4) キッチンペーパー：布巾だけでなく、ハンカチやタオルの代用にでき、洗濯物が減ります。
- 5) メッシュや不織布の袋：持ち物をレジ袋などのビニールに入れておくと、会話のないコロナ禍の病室ではガサゴソ音も気になることがあります。退院前夜の片づけは特に気を遣うので、音のしない物がベター。
- 6) 個包装の割り箸(楊枝付)：コンビニやスーパーでもらえるものをストックして持参。衛生的で使い切り、楊枝は食事に付くフルーツを食べるのに大活躍！
- 7) 小型タイマー：浴室予約や洗濯の終了時間をセット。病衣にクリップでつけられ、バイブモードで静かなものもあります。

※個人の体験に基づく感想ですがご参考までに！ T.K

### 『続・一工夫でストレス軽減』

整理収納アドバイザー がんセンターX

少しずつ心地いい風が吹いてきた今日この頃、いかがお過ごしでしょう。春は卒業・入学・就職など変化のある季節で、気分も一新したいと思うのは私だけでしょうか。前回、動線や高さについてお話ししましたがその続きです。ある程度、モノの場所が決まってきたら、グループごとにケースに入れたり、書類ならファイルに入れたりまとめてみましょう。置き方は多様です。見せる収納と見せない収納によってお部屋の雰囲気ガラリと変わります。そして色合い。元気が欲しい時にはカラフルに、落ち着いた空間が良ければシンプルなものや自然素材を選ぶと良いかもしれません。自分の好きな空間にアレンジしていきましょう。そして、ここが大事。置き場を変えたら、何があるのかラベルを付けてはどうでしょう。ご家族やパートナーに伝わりますし自分もわかりやすくなり時短にもなります。わかりやすくなって物事がスムーズに進むとスッキリした気持ちになります。無理のない程度に整理整頓して、心健やかに日々を過ごせますように。

### 次回オンラインさくらサロン 交流会日時

2022年4月12日(火)

13:00~15:00

ご参加お待ちしております

さくらサロン  
文庫

### 『がん哲学外来へようこそ』

樋野興夫 新潮社 2016年

患者会やがんサロンとは違い、お茶を飲みながらがんの治療法から人間関係の悩みを聞き、安心感を与え、悩みの解消に向かう「がん哲学外来」があります。その外来の概要とこれまで訪れた方の記録が記されており、「自分を心配するのは一日一時間でいい」等先生の優しい言葉にも心が軽くなります。

T.N

オンラインさくらサロンへのご参加を希望の方はがん相談支援センターまでお気軽にどうぞ。  
また、引き続きメッセージや本のご紹介も募集しております

申込み・問い合わせ先：鳥取大学医学部附属病院 がん相談支援センター/がん患者サロン「さくらサロン」

電話：0859-38-6294 吉岡・成相/中條 申込フォーム

