

## ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



### <みんなで語ろう・元気で生きていくためにできること>

・10月29日「アピオあおもり大研修室」13:00~16:00

◇いつまでもおいしく食べられるために、当会代表の木戸さんが講師となって、お口・舌の動きをスムーズにするためにパタカラ体操や唾液腺マッサージからはじまり、飲み込むパワーをつけるために開口訓練やペロだしごっくん体操の後は嚙むパワーを保つための咀嚼訓練や舌をよくする体操と続き、楽しい早口言葉の繰り返しです。レベル1の(なまむぎ・なまごめ・なまたまご)は何とかクリアしても、レベル4になると、なかなか大変で、ギブアップの人もいました。最後は舌のパワーをつける体操として舌トレーニングで仕上げです。



以上の5項目をテキストに添って、実施しました。テキストは公益法人日本歯科医師会の資料から抜粋して使わせていただきました。

この体操全部を毎日続けるのは無理かもしれませんが、飲み込みが悪く、むせることが多くなりうまく噛めなくなったら、食べる楽しみが半減します。習慣にできたらいいですね。

◇グループトークー乳房再建についての話が多く出ました。

「再建しなくてもいいと医師に言われたが、温泉に入れないのが辛い」「術後16年経っても、温泉に行けない」「人の目を避けるようにして入浴するのが何だか、悪いことをしているようで楽しめない」「湯船に入るまでタオルで覆っているからそんなに気にならないよ」という声もありました。「自分の思い込みかもしれないが、見られているような気がする」「専用の入浴着をつけたら、というが、それって乳がんだったと知らせているようで着る気にならない」「抗がん剤治療を始めてから体重が10キロも減ってしまって、骨量が減るんじゃないかとだんだん不安になってくる」「お医者さんは忙しそう、話をするのを遠慮してしまう」「再発や転移を考えたら、全摘して再建したほうが良いといわれたが再建するつもりはない」「これから5年、10年先のことを考えるとまだ。前向きになれない」答えはなかなか出ませんが悩んでいるのが自分だけでないことを知ることで、元気になれるかもしれない。

☆ 今回は「患者さんのための乳がん診察ガイドライン 2023年版」を読んで疑問、答えを探すという企画でしたが、「自分のがんについての情報を正しく知りたい」「治療のことで、フルコースだね、と言われて、え？意味がわからなくて、落ち込んでしまった」「インターネットも、苦しくない治療などが出てきて、引かれるけれど、そんなに楽な治療があるわけじゃないよね」などみんな情報の洪水のなかで考えながら向き合っていました。コロナ感染症の前は、みんなで温泉に入ろうという企画を年一回実施していました。明日も元気で生きるために。またやりたいね。という声が出ています。

### <青森外ヶ浜ライオンズクラブから活動支援金をいただきました>

ライオンズクラブは「我々は奉仕する」をモットーに活動する社会奉仕団体です。このたび、青森外ヶ浜ライオンズクラブから同クラブ結成40周年の記念アクティビティとして、当会に活動支援金を贈呈してくれることになりました。



暑さがようやく過ぎて爽やかな風の吹く10月14日、贈呈式が行われ、木戸代表に目録が手渡されました。当日は、同クラブの奉仕活動として会員による野木和公園の清掃を行ったあとで、女性会員も多く参加していたことから、木戸代表がお礼の言葉と共に、当会の目的や、検診の大切さを話しました。地味に活動を続けていると、応援してくれる方がいてくれて、本当にありがたいことです。コロナ感染症などで思うように活動ができなかったり大変なこともあります。このような支援が元気づけてくれます。多くの方達に支えられて活動できているということに深く感謝します。

### <10月25日(水)>

青森テレビ「わっち」News—“乳がん患者の声を聞く”に木戸さんが取材を受け、検診の大切さやがんサバイバーとしてがんと生きる日常の心構えなどを語りました。

### <帽子作り—11月7日>

5人の有志が参加。一人では作れない人にも講師の佐藤さんが丁寧に教えてくれます。素早くさっと作れる達人の方たちが手助けしてくれて、たくさんできました

### <帽子寄付—11月27日>

佐藤さんが県病へ23枚届けました。



### <これからの予定>

#### ○新年会

- ・日時 2024年2月4日(日)  
11時30分~14時30分
- ・会場 アウガ5階小会議室
- ・会費 2000円  
(お弁当・お茶付き)

会員限定です

スマイルあつぷるの会

住所:〒030-0861

青森市長島4丁目9番1号 木戸方

Eメール s\_ap2011@yahoo.co.jp