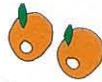


（ま）とサロン

残暑厳しい毎日です。朝晩の涼しさと日中の暑さの温度差に、
 身体がなかなかついていけないですね。
 稍々リリもあらわ。こちらで川貝調子に進んでいる様子です。
 食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、etc...
 皆さん楽しんでほしい秋をしましょうか！



健康について

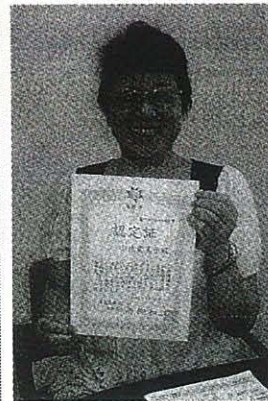


汗をかいては塩分補給。
 水ばかりでは熱中症の恐れがあります。
 現在日本人は、1日に平均11〜12グラムの
 塩分を取っています。これを10グラム以下に
 さらに高血圧の人では6グラム以下を
 目指すことが勧められています。か
 暑は炎天下でゴルフや、スポーツを
 する人は汗をかいた時には
 十分塩も取り下さい。なぜかというと
 汗をかいた塩分は体外へ出してしまう
 のに真水ばかりで補給しても水分不足を
 脳が感知出来ず、脱水になります。
 汗をかいた熱中症の進行を防ぐため、
 高血圧の方は塩分の取り過ぎには注意
 して下さい。汗をかいた後は塩分補給を
 して下さい。

喉が渇いたら水を飲み！

汗をかいたら塩も取り！

と覚えておいて下さい。



笑医塾の笑医コミュニケーター
 2級認定証を手に、小林さん

小林貴美子さん



笑医塾の「笑医コミュニケーター」に

「笑」の文字があるため、落語家のように人を笑わせると誤解されやすいが、病気があったりして笑えない人の気持ちをほぐし、心からの笑いを引き出すのが役目。相手の話を親身に聞き、いかに寄り添うことができるかが大事という。小林さんは、五十四歳の時に卵巣がんの大腸がんの摘出手術を受けた。一年半後に乳がんが再発し手術。周囲に「もういっばいいたから、弱くならずに頑張らなければ」と励まされた。再発しては「もういっばいいたから、もう立てば」と話して「前向きに生きよう」という。

心からの笑い引き出し、人を元気に

「がんになっても何かができる」と、難病者のためのボランティア活動などに参加し、がんサロンの活動では、検診の勧めと早期発見の啓発活動にも力を注いでいる。「人に喜んでくれるのがうれしい」と話す。世話好きな性格は小学生の時、弱いうちが一緒に掃除をしたりと行動したりしていた。笑医コミュニケーター資格取得で、各地で講演する機会も増えた。「聞かされた人に少しでも役に立てば」と話して

<平成23年8月14日付 日日新聞より>

「ま」とサロン 和世評役の小林さん
 笑医コミュニケーターの認定を取りました。
 益々頑張ってください！



「ま」とサロンの歩
 10月15日(土) 午後1時半~2時半
 場所: 七尾 腫瘍センター (院内売店前)
 11月3日(木)文化の日
 倉敷市健康の森で「森林セラピー」の予定です。
 問い合わせ: 小林 090-5370-4689