



2022年4月30日配信号

まごころ事務局です。

皆様 いかがお過ごしでしょうか？

新緑の美しい季節になりました。ゴールデンウィークに突入し、普段と違う時間の使い方をされてらっしゃる方も多いかもしれません。新型コロナウイルス感染対策を万全に、この季節のさわやかな空気を楽しみましょう！



↑東京都にお住いの会員様より、“つつじ”のお写真をいただきました。色とりどりのつつじの花と緑のコントラストが綺麗ですね。

こここのところ、早くも汗ばむような気温の日もございました。これからの季節、装具の保管場所ですが、“高温多湿”を避ける場所に見直しをしてみましょう。

今号の目次

- ト。 まごころオンラインイベントを開催しました！
- ト。 まごころ会員様の工夫をご紹介します！～宮城県にお住いの M 様より～

4 月 23 日(土)

まごころオンラインイベントを開催しました！

今回のテーマは

「“ヒヤリ”としたときありますか？もしもの時の対処法」ということで、30 名以上のまごころ会員様にご参加をいただきました。参加申し込みの際に、皆様から頂きました“ヒヤリ”体験で一番多かったのは、外出中に漏れて装具を交換しなければいけないというご経験でした。

前半は、弊社所属の皮膚・排泄ケア認定看護師から、様々なヒヤリの場面を想定したアドバイスをさせていただきました。本日はその一部をご紹介します。

ポイント！

“ヒヤリ”は予測不可能な時！であれば・・・予測して動きましょう！

どこでも交換できるセットをもって出かけるくせをつけましょう



なぜ ビニール手袋も必要？

ビニール手袋は手を汚さないでケアができ、そのまま捨てられるということももちろんですが、排泄物のついたティッシュなどをくるんで捨てることができますので、におい防止と別の場所に排泄物が付着することを防ぎます。

さらに！災害時のお話もさせていただきました。

★大切です！お水の確保



今はこう変わっています!

地震の時、お風呂に溜めた水をトイレに流してはいけない

引用 辻直美著:防災クエスト

- 汲みおきの水で流すだけでは排泄物はきちんと流しきらない
- 見えないところで配管が破損していたら、そこから汚水が漏れる
- 流し切れない汚物が溜まるとメタンガスが発生して、爆発の恐れ
- お風呂は清潔ではないので水がすぐぬるぬるして不衛生
- 20～30リットルずつ小分けにして溜める



地震が起きたら風呂に水を溜めるのはダメ 汲み水を流してトイレを使うのは絶対ダメ! 水が出ている間に小分けにして貯水する

★大切です！情報の携帯

ストーマの種類、サイズ、使用装具の会社名、製品番号、製品名、福祉事務所や市区町村の福祉窓口、日本オストミー協会連絡先、販売店連絡先、病院連絡先などがわかるように日頃から記載したメモを持ち歩きましょう。

[入会時に配布している
まごころ携帯カード
はこちらをクリック](#)

★大切です！日頃の備え

災害の規模にもよりますが、ライフラインが復旧し装具の給付が始まるまでの期間を一ヶ月と考え、ストーマ用品一式と交換用装具1か月分(装具10セット目安)を持ち運びやすい形にして準備します。

【緊急避難用セット】

装具10セット(フリーカットは切っておく)

ウエットティッシュ

キッチンペーパー

不透明なビニール袋

ファスナー付き袋(ジップロックなど)

※製品は箱ごとファスナー式袋にまとめて入れます。

後半はグループに分かれての会員様同士の情報共有の時間とさせていただきました。“ヒヤリ”のお話だけでなく、ご使用中の装具のお話やそのほかに愛用しているアクセサリのお話など、様々な話題で盛り上がりました。

【参加者の皆様からのコメント】

◆他のオストメイトの方達と対面で話す機会が無く、初めてだったので楽しかったです。もう少し時間が欲しいくらいでした。

◆皆様のお声を聞き、すごく刺激と元気を頂きました。終わった後、とても明るい気持ちになれました。

◆災害時の対策や車のシートベルトのお話はとても興味深く、参考になりました。

【まごころ事務局より】

ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。今後もアンケートの結果を元に、オンラインイベントを企画してまいります。ぜひ、まだご参加されたことがない方も、次回ご参加いただけますよう、よろしくお願いいたします。

まごころ会員様の工夫をご紹介します

～宮城県にお住いの M 様より～



私がかねてから装具の排出口のプレートの感触が気になっており、パウチカバーを何度か使ってみたこともありますが、パウチ内の状態がわかりにくくなるという短所があります。

排出口のプレートの感触だけを解決する方法としまして、今回は排出口カバーを製作してみましたところ快適に使えております。



M様は他にもこんな素敵なオストメイトチャームを、ご自身で製作されております。ご興味ある方はぜひ、M様のブログをのぞいてみてください。

[M様のブログはこちらから](#)

【まごころ事務局より】

M様、素敵な工夫をお教えいただきまして誠にありがとうございます。今後もいろいろな具体的工夫をお教えてください。

たくさんの仲間がいる“まごころ”で答えが見つかるかも知れません。ぜひお気軽にメール・LINEでお問合せください。

start@hollister.co.jp



LINEお友達募集中!

まごころ LINE公式アカウント開設しました!
お友達登録は ID:@956fwfgo で検索または、
右のQRコードよりどうぞ。



【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。「早起きは三文の徳(得)」とは、古くからのことわざですね。最近では同じ意味で「朝活」という言葉も使われるようになりました。今も昔も良いとされている「朝」の活動。朝、ウォーキングなどの軽い運動をすることで、すっきりと目を覚ましてから1日をスタートするのもいいでしょうし、新聞や読書で頭を動かすことや、ゆっくり朝食をいただくことも朝活として最適。お休みの日も、リズムを崩さず過ごしたいものです。

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

Start@hollister.co.jp にメールをください。

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所: 東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階