



2023 年元旦 配信号

明けましておめでとうございます。  
まごころ事務局です。  
今年もよろしくお願いいたします！

2023  
HAPPY  
NEW YEAR

いよいよ 2023 年が始まりました。皆様、新しい年に向けて、どんな思いを抱かれていますでしょうか？

昨年は、ウクライナとロシアの戦争が勃発、多くの方が犠牲となりました。一刻も早く、平和な世界がおとずれることを願ってやみません。

また、コロナ禍で3回目のお正月。行動制限もなく、人の動きが活発化してきており、感染者数も多いまま。

皆様も引き続き、ご自愛いただき、健康な一年をお過ごしになれますよう、祈念しております。

## 今号の目次

└○ 今年の抱負:事務局員 A,B,C より

└○ まごころよりのおすすめ! 装具交換日記の活用

## 今年の抱負

### まごころ事務局員

一年の計は元旦にあり。皆様、今年の抱負はもう決まりましたでしょうか?

今年一番最初のメルマガ、昨年最後のメルマガ同様、事務局員の今年の抱負を皆様にお伝えしたいと思います。

#### 【事務局員 A】

前回のメルマガでは、多くの方よりお見舞いのメッセージをいただき、心より感謝しております。

自分も今年は50代になります。昔、信長の時代では、人生50年と言われておりましたが、現代は、人生100年と言われていています。まだ折り返し地点。残りの50年を健康に過ごせるよう、今年は酒量を控えたいと思います。昨今、値上がりもしているので、奥さん(妻)にも文句を言われてますし、、、

とはいいいながら、先日、種子島の焼酎【南泉】を義父より頂き、非常においしかった!すでに今年の抱負は達成が危うくなっています。

仕事上では、皆様のストーマライフがよりよいものとなるようにと、今年は新しい役割が追加となります。

ぜひ皆様より、オストメイトの方にとって、どういった情報が必要なのか、どういったことがあるといいのか、などなど、引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

#### 【事務局員 B】

最近、寅さんの映画を見出しました。見始めたら、昔の昭和の温かい人間関係や女優さんの美しさに魅せられました。今年は、全作 50 作を見終えることが目標です。

仕事上では、昨年よりまごころ会員様の対応をさせていただいてますが、皆様、探求心が強くていらっしゃり、うまくお答えできなかつたり、自分の未熟さを痛感してしまいました。

今年は、まず、製品知識をもっともっと深めることと、皆様がどんなことに疑問をお持ちなのか、どんなことにお困りなのか、もっともっと皆様のお心に寄り添って、理解を深めていきたいと思います。

#### 【事務局員 C】

私の今年の抱負(今年も!)は、【痩せる】ことです。年齢的なこともあり、代謝が落ちているのに、お酒を飲めない分、美味しい物に目がない私は、つつい食べすぎてしまい、、、先日、とうとう、かかりつけのお医者様に、【痩せてください!】と怒られてしまいました...

反面、10 歳になる飼い猫は、血液検査の結果はパーフェクト! どこも悪いところなし。彼女は、絶対食べすぎません。鉄の意志の持ち主です。

今年は彼女を見習って、意志を強く持ち、健康のために、痩せたいと思います。

仕事上では、今年は、皆様のお役により一層たてるためのプロジェクトがあり、年初よりハードワークになりそうです。事務局 A 同様、皆様からの忌憚ないご意見が貴重です。引き続き、よろしくお願いいたします。

また、いつも皆様から届く温かいメッセージに癒され、励まされています。そして、工夫などをご紹介いただくと、勉強になり、新たな知識が得られ、本当にありがたい限りです。

今年もどうぞよろしくご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。

まごころよりのおすすめ！

## 装具交換日記の活用

今年初回のメルマガでは、ぜひ、年の始まりとともに活用いただきたい装具交換日記について詳しくご紹介したいと思います。

皆様には釈迦に説法ですが、装具が安定して貼付できる、そして、漏れなく安心して一定期間装着できるには、ストーマ周りの皮膚の状況をよい状態に保つことが一番！

装具交換時に、ストーマ周りがどうだったかを書き残すことにより、小さな変化も気づきやすくなるのではないのでしょうか？

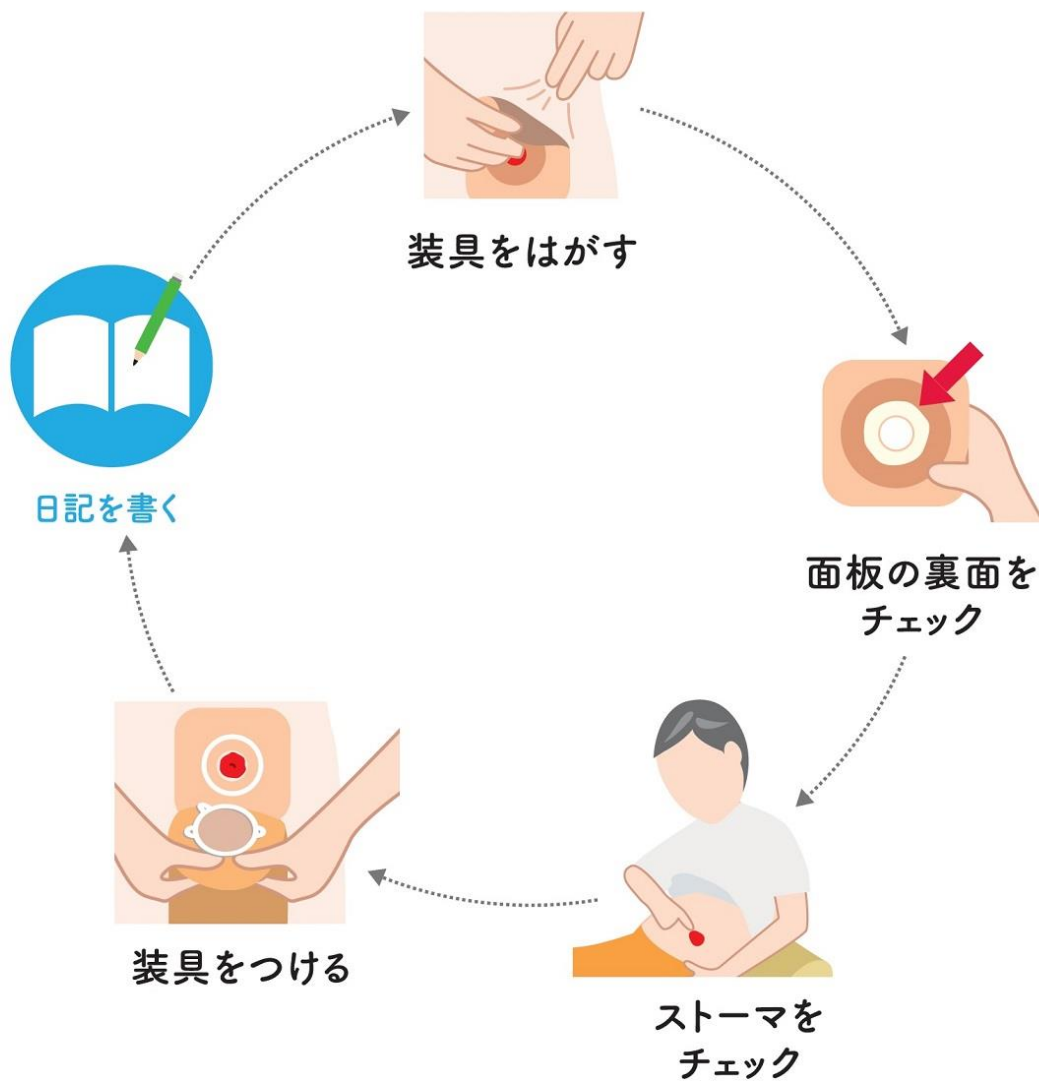
また、ストーマ外来受診時には、ご自身の状態を簡潔にお知らせすることにも役だつのでは？

ぜひ活用してみてくださいね。

手順

# 装具の溶け具合、ストーマ周辺について記入

## 記入するタイミングの目安



8

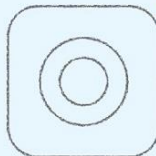
記入例

ご自身のノートで、記入例を参考に日記を記入しましょう。

交換した日、交換した人

○月×日(月)

面板のイラスト



ストーマのイラスト



memo

メモ欄

赤色

ふやけている範囲を  
ラインで記入する。

○月×日(月) 妻

- ・面板
- ・開放型ストーマ袋
- ・ベルト
- ・テープ



かゆみがある



memo

少しかゆみあり

○月×日(月) 妻

- ・面板
- ・開放型ストーマ袋
- ・ベルト
- ・テープ



かゆみがある



ただれている

memo

下の漏れが大きくなり、皮膚が赤くなった

赤色

ストーマ周囲の  
皮膚の状態を  
記入する。

テンプレートのダウンロードは、下記よりアクセスください。

パスワードは 0120977985

※ID ナンバーは不要です。

[こちらをクリック](#)

## 会員向けメニュー

- ▶ HOME
- ▶ ストーマがある生活
- ▶ お役立ち情報
- ▶ 他の方の工夫・コツ
- ▶ 会報誌バックナンバー
- ▶ メルマガバックナンバー
- ▶ よくある質問
- ▶ お問い合わせ

会員ページの左端に表示される

【会員向けメニュー】から、

▶ お役立ち情報を選択

そうしますと、お役立ち情報の部分に飛びます。

赤枠がテンプレートになります。

画像をクリックすると、情報が表示されます。

必要箇所を選択して印刷などしてご利用ください。



## お役立ち情報

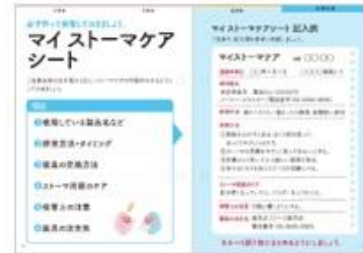
こちらでは快適なストーマライフのために便利なテンプレートや、持っている则安心なガイド情報などを掲載しております。画像をクリックすると情報が表示されますので、プリントアウトするなどしてご活用ください。



面板の溶け具合、  
ストーマの周辺について記入する  
器具交換日記テンプレート



使用器具番号、連絡先などを記入する  
携帯カード



自分のストーマ管理法を  
他の人が見てもわかるように書き残す  
マイストーマケアシート



ストーマについての説明: 各国語



外出時のトイレ、海外のトイレを探す



ストーマ外来 = JWOCM 外来検索  
JWOCM 外来検索はこちらから

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。



## 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。  
今年はどんな年になるのでしょうか? 平和で健康に過ごせる一年になるとよいですね。

今年も皆様からのお問い合わせ、お便りを楽しみにお待ちしております。



---

※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](mailto: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