

オンラインピアサポートサロン ライトハウス

オストメイトのための、オンライン（Zoom）サロンです。
参加費は無料、ニックネームでのご参加も可能です。
オストメイト同士、日々の生活やケアについて気軽に話してみませんか。

- 日時：偶数月 第2水曜日 19：00～20：00
- 対象：オストメイト（一時ストーマの方、閉鎖・クローズした方も含む）
（日本オストミー協会の会員でなくても参加できます）
- 参加費：無料（通信費はご負担ください）
- 形式：Zoomを使用したオンラインサロン
- 申込方法：下記のGoogleフォームからお申込みください
<https://forms.gle/jCucEvZm1UjBzJtv9>



申込み受付は、開催月の前月1日からサロン前日まで
申込多数の場合には、早めに受付終了する場合があります

お申し込みはQRコードからも

注意事項・お願い

- 医療行為や治療の判断に関する助言は行いません
- プライバシーの保護のため、サロンでの内容は外部に持ち出さないでください
- 宣伝・勧誘目的の参加はご遠慮ください



～ライトハウス・サロンとは～

ライトハウス（灯台）は、暗闇の中で道しるべとなり、大海原への旅に希望と安心感をもたらします。オストメイトとして人生の一步を踏み出す際の”灯り”となるように、との願いを込めています。

主催・問合せ先

公益社団法人 日本オストミー協会

東京都葛飾区東新小岩1-1-1-901
Tel：03-5670-7681

HP： <https://joa-net.org/>
Email： ostomy@joa-net.org



くらしの小ワザ note



ストーマのあるくらしをもっと快適に
＜コロストミー編＞

こんにちは。事務局スタッフの松川です。
ストーマのある暮らしには、どなたもちょっとしたコツをお持ちです。今回は、栃木県支部のIさんに聞いてきました。Iさんはコロストミー歴29年目。はじめの頃は戸惑うことも多かったとのことですが、大ベテランが教えてくれたコツは、目からウロコのワザでした。

パウチに少し空気を

「パウチの内側がぺたっと貼りついて、上のほうにたまるのが気になるなら、ほんのちょっと空気を入れておくと扱いやすいよ。その場合には、ガス抜きフィルターはシールでふさぐのもポイント。中がくっつかなくなるから」そう教えてくれたのは、栃木県支部のIさんです。Iさんは、コロストミーになって29年目。今では慣れたパウチ交換も、最初のころは大変なことも多かったそうです。

そんな時、先輩オストメイトに教えてもらったのがパウチに少しだけ空気を入れておく小さな工夫。聞いた時には「そんなことで変わるの?」と思ったそうですが、帰宅後、教えてもらった通りにほんの少し空気を入れてみました。パンパンに膨らませるのではなく、ふんわり丸みがつく程度。すると――。

「びっくりだよね、内側が貼りつかないだけで、もう全然違う。経験者の知恵はすごいよ。」

人によって状態も違うし、合う・合わないもあると思う。だから、みんなにおすすめ、というよりもこういう方法もあるよ、くらいの感じですかね」



栃木県支部のIさん（70代）
気さくに教えてくれました

「でも、私には本当に役に立った。こういう小さな工夫をしてくれるのが、支部の仲間の良さ。支部の集まりは情報交換の場にもなるから、地道に続けているよ」
Iさんのお話を伺いながら、改めて“生活の知恵”の力を実感しました。医療的な判断には踏み込みませんが、日々を少しでも快適にするヒントは、経験者から経験者へ、静かに受け継がれていきます。Iさんの工夫も、誰かの次の“安心”につながるひとことになりますように。

～ひとことコメント～

ストーマやお腹のシワ・凹凸が人それぞれ違うように、ストーマケアでの悩みも人それぞれです。困ったり悩んだりした時は、ストーマ外来までご相談ください。

WOCN 平澤さん

暮らしのコツは、あくまで体験談としてご活用ください。医師・看護師に相談しながら、快適なストーマ生活を送りましょう。