

## ～ 透析中の暇つぶし、便利グッズ ～



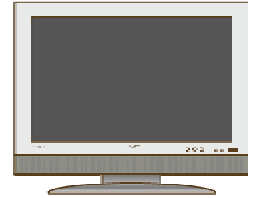
**透析中の時間を、皆さんはどのようにして過ごされていますか？**



以前は本を読んでいたんですけどね～。

同じ姿勢でしょ？肩が痛くなっちゃって…

最近は寝ているか、TV を見ているか…かなあ～



**その他では、DVD をご覧になっていたり、ロジック(クロスワードパズル) をされていたり、パソコンでお仕事されている方もいらっしゃいますね。**

**この質問に関しては、この紙面をご覧になっていらっしゃる方々からも、良い暇つぶし方法を教えていただくと良いですね。**

## ～ 透析との付き合い方 ～



**透析導入間もない方々は、これからの一生を、どのようにして透析と向き合い、付き合っていけば良いのか、悩んでいらっしゃる方が多いようです。皆さんは、どのようになさっていますか？**



前向きに考えないとね。負の考え方だと、多分、やって行けないと思う。投げやりになっていく。そして、管理をあまりしなくなっちゃう。どうしても、『もっと前向きに生きよう』と、そういう考え方を持たないと、負けちゃいますね。

特にね～、透析入って間もない人には、すごいプレッシャーが掛かっとなですよ。な～んで自分だけこんな病気になっちゃったんだろうか…とかいうようなプレッシャーに負けちゃうんですよ。そうすると、一時的に投げやりの考え方になってしまう。それがずーっと行ってしまおうといかんのだね。

そこでちょっとチェンジしないとね。自分自身。