

なごみだより ~第14号~

平成29年10月発行

がん相談支援センターより、
*がんサロン「なごみ」の様子
*治療・療養に関する様々な情報
等をお届けしていきます♪



前回サロンの様子

いろいろな方の
体験談が聞けて
良かった

参考に
なった



がんサロン「なごみ」は、
がん患者さんやそのご家族が交流できる
ホッとできる場所として、平成27年7月に
開設されました。

情報を集めたり、不安や悩みを
話したり、気楽な会話を
楽しむ サロンです◎

9月22日(金)13:30~当院周産期センター講堂にて、本年度3回目のがんサロンを開催しました。秋雨がパラパラとするお天気でしたが、通院中の患者さんやご家族が15名参加して下さいました。今回は理学療法士の廣岡さんから、運動の大切さや必要性をお話しいただき、普段の生活の中で取り組める運動（ストレッチ・筋トレ）を実際に体験しました。沢山のご質問もいただき、身体も動かしたこともあって気分もほぐれ、大変盛り上がりました。

◆◆ 理学療法士さんに聞きました！ ◆◆

~がん患者のための運動療法~

<運動の内容>

①有酸素運動、②筋力トレーニング、③ストレッチが基本です。

<運動の効果>

*がん治療や安静に過ごす中で、筋肉や骨量の急激な低下がおきることがありますが、運動（リハビリ）がこれを防ぐのに役立つと言われています（廃用予防）。

*運動が心肺機能を高め、筋力や体力を改善して、倦怠感が軽減したり、不安・気持ちの落ち込みが緩和されることがあります。満足感や幸福感が高まり生活の質を良くします。

前回はがんサロンの
『ミニ勉強会』で
お話した内容です



皆さんで運動の
体験をしました！



次回サロンのお知らせ

日時：平成29年11月24日(金)

13:30~15:30

場所：周産期センター講堂

ミニ勉強会：

「がん患者さんの口腔ケア」

歯科衛生士 杉本友香さん

