

# なごみだより ~第7号~

平成28年8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  
などをお届けしていきます♪

前回のがんサロン「なごみ」は、  
7月15日（金）に行われました。  
少人数の参加でしたが、アットホームな  
雰囲気ですぐに話が盛り上がり、時に笑い声も  
聞かれる中でゆっくりお過ごしいただき  
ました。



第7回のミニ勉強会の様子



◆ 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  
今日から自分のカラダのために 運動をはじめよう！  
～アメリカスポーツ医学会が推奨する運動～

## ①有酸素運動

1週間に150分の中等度の有酸素運動：週5日1日30分の  
ウォーキングなど、心地よく感じる速さ、ほんの少し息が上  
がる程度、汗をかかない程度の運動  
もしくは1週間に75分の強度な有酸素運動：週3日1日20分  
の水泳など、心拍数が上がるのを感じる、呼吸が速くなる、  
汗をかく程度の運動

## ②筋カトレーニング

1週間に2～3日（8～10種目を各8～12回）

## ③ストレッチ

小中澤理学療法士より、日常生活で取り入れが可能な筋ト  
レやストレッチについてレクチャーいただき、参加者の皆さ  
んも一緒に体を動かしました。  
日々の少しずつの運動、大切ですね！

Q. がんサロン“なごみ”って、どんなことを  
しているの？

A. “なごみ”では、

茶話会：不安や悩みの共有、体験談を聞く

情報コーナー：治療・療養に必要な情報収集

ミニ勉強会：医療スタッフのレクチャー

（15分間ほど）

を行っています。入退室は自由で、マイペー  
スに過ごせます。

## ＜参加者の声＞

「ストレッチはやったことがなかったけれど、  
今回やってよかったです。」

「同じがんの人とお話したかったけれど、少な  
かった。」

前回のテーマ

『ミニ勉強会』で  
お話しした内容です



## 次回サロンのお知らせ

日時：平成28年9月16日（金）

13:30～15:30

場所：周産期センター講堂

ミニ勉強会：

がん化学療法看護認定看護師

飯田 みつえさん

「知って得する！抗がん剤のまめ知識」

