

なごみだより ~第25号~ 2019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
*治療・療養に関するフ千情報
などをお届けしていきます♪

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する場所として、2015年7月に開設されました。

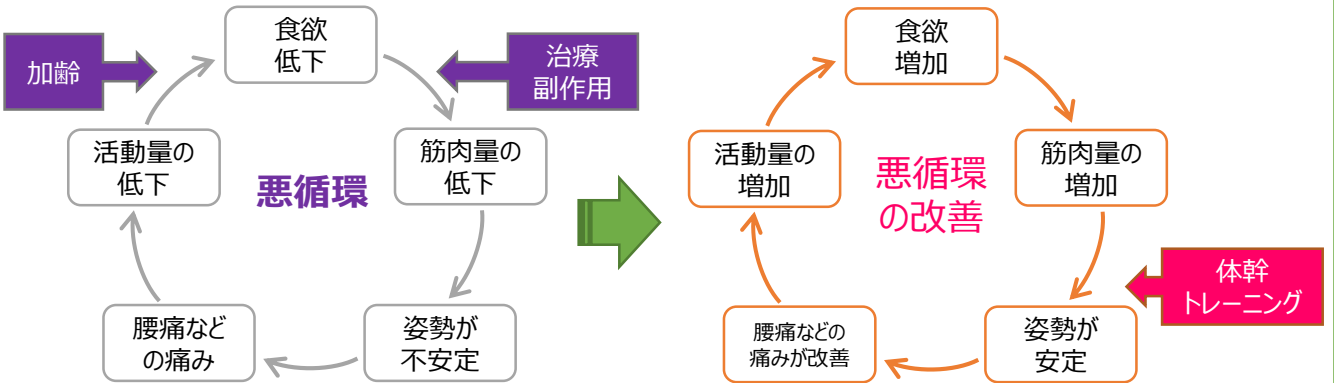
情報を集めたり、不安や悩みを話したり、気楽な会話を楽しむサロンです。

7月26日(金)に がんサロンを開催しました。当院外に通院されている方、磐田市外(袋井市や掛川市など)にお住まいの方もお越しになりました。今回のミニ講座では、理学療法士の廣岡さん・作業療法士の安間さんから体幹トレーニングの大切さについてお話いただき実際の運動を体験しました。



《今日から実践 体幹トレーニング》

体幹トレーニングをおこなうことによって、加齢や病気の治療、薬の副作用などによる悪循環を改善させることができます。



◎がん治療を受けている患者さんに急激に起こる**体格の変化(筋肉や骨量の低下)**を防ぐのに役立ちます。

◎筋力や体力が改善することで、倦怠感や不安の軽減、満足感や幸福感の向上が得られ、**生活の質を良くする効果**もあります。

※運動を控えるよう主治医から言われている方や体調が優れない方は注意しましょう。心配なときには主治医に相談しましょう。

次回サロンのお知らせ

日時：2019年9月27日(金)

13:30~15:30

場所：周産期センター講堂

ミニ講座：

「免疫力がUPする食事(飯)」

担当 栄養士さん

