

ひまわり だより 2号



2017年9月発行 芳賀赤十字病院
がん相談支援センター

朝夕涼しくなり、秋風を感じる季節になりました。黄金色の稲穂が垂れ下がり、周辺の地域では稲刈りが始まりました。おいしい新米が楽しみです♪

9月14日(水)に第2回目の患者・家族サロンが開催されました。消化器外科 塚原先生から「がん治療と正しいがん情報の見極め方」などの話がありました。参加者から多数の質問があり、わかりやすく丁寧に答えてもらえ満足していただけましたと思います。

皆さん参加してくださって
ありがとうございます。



【参加者からの声】

- ☆ 受診のときは、こんな長い時間先生と関わることがないので、とても良い時間でした。
- ☆ 先生の話し、とても良かったです。ありがとうございました。
- ☆ 参加することが楽しみにになりました。
- ☆ 誰も不安を抱えながら治療受けていることがわかり、また明日から頑張ろうと思えました。

【参加したスタッフの声】

- △ 笑いを入れながら、明るい雰囲気の中で皆さん話しをしていて良かったです。
- △ 主治医でなくても医師と話すことで、患者さんやご家族の不安軽減が図れたと感じました。
- △ 患者さんや家族同士で交流が持てる場があり、良かったです。

患者さんご家族の参加人数 7名

講師+スタッフ 7名

計 14名の参加でした。



<塚原先生から一言>

あまたの情報の海の中で、どのようにすれば適切な情報にたどり着けるかについて、お話しさせていただきました。少しでも、皆様のお役に立てましたら幸いです。

～お風呂に入ってぐっすり、リラックス～

秋になり、ようやく朝晩が涼しくなってきましたね。暑さが落ち着き、過ごしやすくなった反面、「秋バテ」になっていませんか？

秋バテとは、1日の中で気温、湿度、気圧が変化することにより、自律神経が乱れ、冷えや疲れ、食欲不振、睡眠不足になってしまうことを言います。しっかりと自律神経を整えて1日を調子よく過ごすために、今回はこの季節にピッタリの入浴方法をご紹介します。



その 1. 温度は38～40度

⇒熱すぎたりぬるすぎたりすると、体が興奮してしまいますので注意しましょう。

その 2. 時間は30分ほど、ゆっくりと

⇒全身のリラックスをするためには20分～30分がおすすめです。

その 3. シャワーではなく、必ず湯船に浸かること

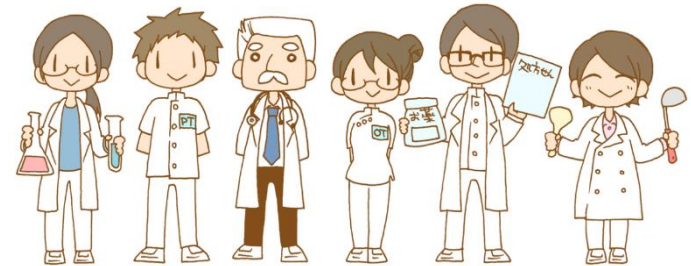
その 4. 入浴後は湯冷めに注意

ゆったりと入浴して、身体もリラックスしてみたいかたがでしょうか？

文：臨床心理士 舟山

患者・家族サロン運営スタッフ紹介

医師1名、看護師（緩和ケア認定看護師含む）8名、臨床心理士1名、社会福祉士2名、事務員1名 合計13名で企画運営しています。皆さんとおしゃべりしたり、勉強したり楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。気軽に参加してくださいね♪



平成29年度 第3回 がん患者・家族サロン開催について

日時：平成29年12月7日（木）13：30～15：30

場所：南館2階 会議室

テーマ：栄養と食事

講師：栄養士



平成29年度 第4回 がん患者・家族サロン開催について

日時：平成30年3月17日（土）13：30～15：30

場所：南館2階 会議室

テーマ：治療中のスキンケアからメイクまで

講師：資生堂スタッフ

