

# ひまわり だより 17号



2025年12月発行 芳賀赤十字病院  
がん相談支援センター

師走に入り、益々寒さが厳しくなってまいりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？朝晩の寒暖差や、空気がとても乾燥していますので、手洗い・うがいなど励行し体調管理にご注意ください。

今年4回目のひまわりの会を12月5日（金）開催しました。当院の公認心理師より「病気と上手に付き合うために」のお話でした。椅子に座ったままできるリラックス方法など、皆さん積極的に参加していました。また、テーブルを囲みクリスマスカードを作成しました。それぞれ個性的で素敵なクリスマスカードができました。笑い声が飛び交い、とても有意義な時間でしたね。



患者さんやご家族5名の  
参加がありました。



皆さん素敵なクリスマスカードが作れました！



参加してくださった方が、手作りの「糸掛け曼荼羅」  
数点展示用に持参してくださいました。とても繊細  
な作品で素敵でした。ありがとうございました！



病気と上手に付き合うために、

## 「こころの健康」にも注目しましょう！



治療を続けていると、さまざまなストレスがかかってきます。

いくつものストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできていないと、こころの調子も崩してしまうことがあります。

上手にリラックスして、こころと身体のバランスを整えてあげましょう！

### ☆運動

ウォーキングやラジオ体操、ストレッチなど、軽い運動で身体の緊張をほぐすことで、こころもリラックスします。

程よく疲れることで、睡眠の質の改善にも役立ってくれます。

### ☆深呼吸

ゆっくり、深く呼吸することで、身体の緊張がほぐれていきます。忙しい時、不安な時、呼吸もつい浅く、速くなっていますか？

### ☆筋弛緩法

身体の各部分にぎゅっと力を入れて、力を緩めて、を繰り返し、リラックスさせる方法です。

その他にも、人とおしゃべりしたり、庭いじりをしたり、創作活動をしたり、ペットを触れ合ったり、など・・・

自分にとって“心地よいこと”を、ぜひ取り入れてみてくださいね。

文：公認心理師 舟山

### 参加した患者さんの声



★夢中になって楽しんでしました。

★とても楽しく過ごせました。ありがとうございました。

★色々話を聞くことができました。

★内容がよかったです。リラックス方法を実践していきます。

★糸掛け曼荼羅の作品がとても素敵でした。

これから治療をする予定の方、現在治療中の方、ひとりで悩まず参加してみませんか？患者さん同士やスタッフと交流を持ちませんか？次年度の患者サロンは、企画中です。皆さんの要望にお応えしたいと考えています。多数の参加をお待ちしています。

皆さんの参加をお待ちしています。  
お気軽にお申込みください。



### がん患者・家族サロンの申し込み・お問い合わせ先

★がん相談支援センター 0570-01-2195 ナビダイヤルです。  
その他4を押しがんサロンについてとお伝えください。

