

ひまわり だより 18号



2026年6月発行 芳賀赤十字病院
がん相談支援センター

若葉の緑が一段と深まる頃となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

今年度、最初の患者・家族サロンを5月22日（金）に開催いたしました。今回は、「リラクゼーションとハンドケア」を行いました。赤十字健康生活支援講習指導員として、経験豊富な当院の看護部長でもある三橋看護部長が講師として実演しながら皆さんと一緒に楽しく交流を持つことができました。参加者同士、おしゃべりしながらリラックス方法を習得することができました。



患者さんご家族の参加人数
10名 参加されました。

参加した患者さんの声

- ★とても楽しかったです。ありがとうございます。
- ★こんなに人の手が暖かいとは・・・。
- ★寝つきが悪いことが結構あり、とてもリラクゼーション良かったです。
- ★なかなかできない経験ができて良かったです。
- ★リラックスできました。
- ★ペアで行うことに緊張しましたが、話が合う方がいたのでとても楽しかったです。
- ★病気で治療しているときこそリラックスできるようにしたいです。とても参考になりました。

※写真の掲載については参加者に承諾いただいています。





リラクゼーション

人とのつながりは、こころの支えとなり、安らぎの場ともなります。誰かがそばに付き添い、静かに耳を傾けることやスキンシップなどは、不安や心身の疲労などから生じるストレスの緩和に役立ちます。肩や背中にやさしく触れるスキンシップからは、リラクゼーション効果が得られます。

【スキンシップの効果】

- からだに直接触れることで、温かい手の温もりが伝わり、癒される。
- 気持ちがよくなり喜ばれる。
- 自然にコミュニケーションを持つことができる。



癒しのハンドケア

ハンドケアは、人とふれあいのきっかけ作りに最適です。コミュニケーションの良い機会になり、リラクゼーションへのプロセスを促し、信頼関係を育みます。

【効果】

- ♥温かい手の温もりが伝わり癒される。
- ♥ゆったりとした気分させる。
- ♥自然にコミュニケーションを持つことができる。



【留意点】

- ★始める前に、リラックスする。
- ★手のひら全体を使って、ゆっくりなめらかに手を動かす。
- ★終始一定のリズムでなでさする。強すぎないように注意する。
- ★きずがある場合や、皮膚疾患にかかっているなど、手と腕、爪になんらかの問題がある場合は、行わない。
- ★適量のハンドクリームなどを使用して、片方ずつ同様にケアする。



2026年度がんサロンについて



開催予定日	場所	内容	担当者
令和8年5月22日(金) 14:00~15:00	2階 講堂1・2	リラクゼーションと ハンドケア	赤十字健康生活 支援講習指導員
令和8年9月25日(金) 14:00~15:00	2階 講堂1・2	症状コントロール	緩和ケア認定 看護師
令和8年12月18日 (金) 14:00~15:00	2階 講堂1・2	日常生活の中で簡単にで きるリハビリテーション クリスマスカード作成	理学療法士・ 作業療法士
令和9年2月19日(金) 14:00~15:00	2階 講堂1・2	がん治療中の栄養管理	がん病態栄養 専門管理栄養

ミニレクチャーの後、
皆さんで交流できる
時間があります。

私たちと一緒に、
お話しませんか？



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。