

# がん患者サロン開催のお知らせ

「すまいる 」

日時 2019年5月15日(水)

14:00~16:00

会場 2階 第1会議室

参加費 無料

参加対象者：がん治療中及び

治療後の患者さんとご家族

(院内、院外問いません)

予約不要、出入り自由で開催

しています

ご不明な点は問い合わせ先にご連

絡ください

●講演 20分程度

「知っていますか？

がんに関わるチーム医療」

～ソーシャルワーカー、管理栄養士等～

がん相談支援センター専従看護師

朝倉 恵美子

●交流会



支えあって  
乗り越えよう



「がん」を経験した仲間と集いお互いの気持ちや経験を分かち合う交流会です。患者さん、ご家族だからこそわかり合える気持ちがあり、その共感がお互いのサポートになります。病気を乗り越えるための知識や勇気、励ましをもらえます。初めての方もお気軽にご参加ください！

お問い合わせ先  
茅ヶ崎市立病院  
患者支援センター内  
がん相談支援センター  
0467-52-1111(内線 5225)

# がん患者サロン「すまいる」の様子です！！



## 【第1回ミニ講座】

がん化学療法看護認定看護師による「化学療法中の療養生活について」

- 脱毛編：薬によって脱毛するものと脱毛しないものがあります
- 吐き気編：効果のある薬がでてきています
- 口腔ケア編：口内炎の予防として口腔ケアは重要です
- 食事編：生ものに関しては主治医に相談しましょう



## 【第2回ミニ講座】

作業療法士による「運動について」

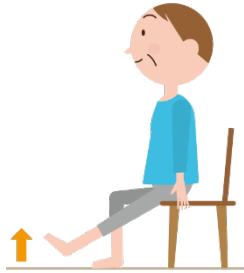
運動を行うことで、治療中および治療後の症状管理や生活の質(QOL)が向上し健康状態も大幅に改善されると言われています。

### 〈リラックスとストレッチ〉

肩をすくめる→力をぬく  
両手を組んで上に伸びたり、後ろに伸びたり  
左右に体側を伸ばしたりするのも単純な動き  
ですがおすすめです。  
ポイントはゆっくり、優しくです



### 〈座ってできる足の運動〉



### 膝関節の伸展運動

椅子に座って、太ももを座面に押し付けながら膝を伸ばし5秒間止めます。

### 〈仰向けで行う体操〉

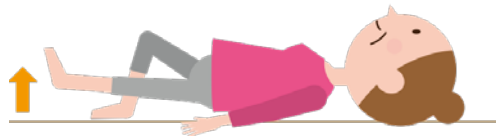
#### 股関節と膝関節の屈曲運動

仰向けで、両手で片膝をかかえこみ  
そのまま5秒間止めます。



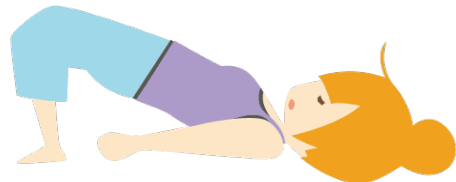
#### 足あげ運動

仰向けで、膝を伸ばしたまま足をできるだけ高く持ち上げ、ゆっくり下ろします。



#### 腰上げ運動

仰向けで両膝を曲げて腰を持ち上げ、5秒間止めましょう。両膝を開かないように気をつけましょう。



お気軽にお越しください

