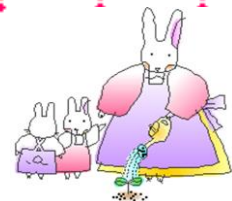


# がん患者さんご家族のための おしゃべりサロン

都立駒込病院  
サロン便り No. 62  
(2017年3月発行)



2017年2月10日に第69回“おしゃべりサロン”を開催しました。体験者7名（男性1名、女性6名）、家族1名（女性1名）、その他1名（男性1名）、合計9名が参加されました。今回は自分なりの健康法・運動、食事、かかりつけ医の見つけ方について話が盛り上がりました。参加人数が少なかったこともあり、それぞれが十分に自分の想いを語り、分かち合いをすることができました。



本日のサロンは三つのルール(①自分のことは自分の言葉で話す、②お話は評価することなく聴く、③ここでの話はこの場限りにする)を約束し、自己紹介から始まりました。体調が何となく不調、体力がなかなか戻らないなどのお話から、術後の過ごし方の話題となりました。お話の中から心に響いた言葉を紹介します。

○手術して5年経つが、手足のしびれがまだ治らない。

○治療の後遺症について、夫婦で一緒にインフォームドコンセントを受けた。

○進行はゆっくりだが、抗がん剤治療は出来ないがんなので、日常的に体を温める中心の生活をしている。

○仕事にも徐々に復帰しているが、体調は何となく不調。

○手術して7年目を迎えたが、体力がなかなか戻らない。いろいろな助けをもらいながら過ごしている。

○手術した後の日常生活をどのように過ごしたらよいか知りたい。

○気持ちは元気だが、自分がイメージするように体を動かすのは、前の1/50くらいしか動かせない。

○楽しく汗をかきながらほっとヨガを続けている。眠りが深くなって、朝もパッと目が覚める。

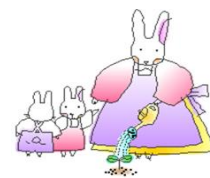
○自分のことが好きでなかったのに、今は自分の事を大事にしようと思えるようになって、自己肯定力がついてきた。

○担当医から、消化の良いものをたくさん食べずに、何回かに分けて良く噛めば、何でも食べてよいといわれている。

○朝晩に10～20分足湯をすると、体中が熱くなって身体がスッキリする。

患者さんやご家族のお話を聞いて、ご自分の思っていることを話してみませんか。スタッフ一同、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

## 次回・次々回のご案内



- 日時：毎月・第2金曜日（13時～15時）  
2017年4月14日（金）  
2017年5月12日（金）
  - 場所：都立駒込病院 本館3階  
患者サロン(中央エレベーター横)
  - 対象：主にがん患者さん・ご家族  
どちらの医療機関に掛かっている方も参加出来ます。
- \* 予約はいりません / 参加費は無料です