

がん患者さんにご家族のための おしゃべりサロン

都立駒込病院
サロン便り No. 84
(2019年2月発行)



2019年1月11日に第91回“おしゃべりサロン”を開催しました。体験者10名（女性10名）家族3名（女性3名）合計13名の方が参加されました。今回は、治療にもその後の生活にも必要な、体力の維持についての話などで盛り上がりました。がんについての話題だけでなく、身近にあった嬉しいこと、辛かったことなどを分かち合い豊かな時間を過ごすことができました。



サロンのお約束を確認して始まりました。

- ①自分のことは自分の言葉で話すこと。
 - ②他の方のお話は、善し悪しを評価しないで最後まで聴くこと。
 - ③サロンでのお話はこの場限りにすること。SNSへの投稿、録音、写真撮影は禁止。
- 以上の3点をお願いしました。

○治療などで筋力が落ちてしまったので、運動後30分以内に良質の鶏肉を食べるようにしたら、少し太れた。

○手術後、筋力が落ちてしまいショックを受けていた時に、息子が自力でできない人用のスクワットマシンを買ってくれた。

○再発転移が不安。皆さんの話を聞くと安心できる。

○インフルエンザの予防接種を在宅医療をやっているクリニックで受けてきた。その病院の診察券を作れたので、何かあったら頼れるので安心。

○今朝自宅のブレーカーが急に壊れてしまい来るのが遅れたが、これは『不測の事態に備えろ』ということだと考え、災害には全く備えていなかったの、持病の薬を財布にいれてきた。

○まさか自分ががんになると思っていなかった。自分のような思いをしてほしくないから周囲にも検診の大切さを話している。

○精神的、体力的になかなか元に戻れなかったが、氣功に出会って少しずつ元気になった。

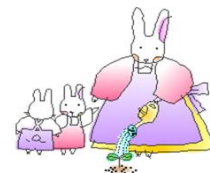
○ホットヨガをやっている。ヨガをやっていると精神が安定してくる。心と体はつながっているのだと感じる。

○今日はみなさんに検査結果についての話を聞いてほしくて来た。これからまたこのサロンで相談させてほしい。

○病気をすると呼吸が浅くなってしまう。朝起きて日光を浴びながら呼吸を整えると体の調子が違う。

体験や想いを分かち合った内容を、ごく一部ですがご紹介させていただきました。次回もスタッフ一同、皆様の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）
2019年3月 8日（金）
2019年4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も参加出来ます。
- * 予約はいりません / 参加費は無料です