

「～がん患者ご家族の交流会～」 患者サロン便り

日時：令和6年7月19日(金)13時30分～15時30分 於：山崎記念講堂

今回のがん患者ご家族交流会は、前半が「緩和ケア」の講演会、後半が患者サロンの2部構成で開催されました。37度を超える猛暑の中でしたが、男性1名を含む7名の方が参加され、初参加の方、2回目、3回目と参加して顔なじみになっている方々、みなさんが打ち解けて、和気あいあいの雰囲気のサロンとなりました。

サロンのお約束

- ・お互いの意見や気持ちを尊重し、最後まで話を聴きましょう。
- ・このサロンで見聞きしたことは他言しないでください。
- ・**禁止事項** SNS への投稿、録音、写真撮影、特定の商品の宣伝、宗教・政治サークル等への勧誘、特定の薬や治療法を勧めることは禁止です。

◆こんなことをみんなで話しました

【免疫力を上げるには】

- ・規則正しい生活を心がけている
- ・朝起きて朝日を浴び、ウォーキングをしたら睡眠の質が良くなった
- ・一日1万歩歩いている
- ・落語やお笑い番組を積極的に見て、声に出して笑う

【食事について】

- ・あれこれ考えすぎず、好きなものを楽しく食べる
- ・栄養のバランスに気を付けて、乳製品や魚も意識して食べるようにしている

【緩和ケアについて】

- ・症状を和らげる緩和ケアは、がんと診断された時から、治療と共に取り組んでいくことが大切と知った

【がんロコモ】

- ・治療中に体を動かさず体力が落ちるのをがんロコモというらしい。そうならないよう気を付けたい

【サロンに参加して】

- ・みなさんの情報が勉強になった
- ・みんな色々取り組んでいてすごい、私も、と思うけれど頑張りすぎずマイペースでやっていきたい

次回のサロン

令和6年9月20日(金)

14時00分～15時30分

交流会のみの開催となります

会場 山崎記念講堂

申込み がん相談支援センター
5番館1階

ご自身の体験や不安をお話ししてみませんか？

皆様のご参加をお待ちしています

