

ひまわり だより 12号

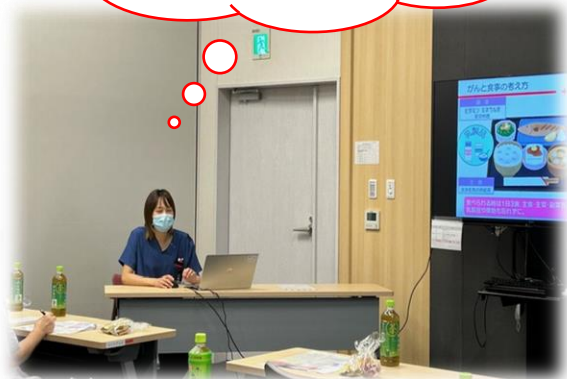


2024年10月発行 芳賀赤十字病院
がん相談支援センター

清々しい秋晴れがつづく日々、いかがお過ごしですか。
空は高く澄み渡り、さわやかな季節となりました。収穫の秋を迎え、新米や栗・秋刀魚など、美味しい季節になりました。また、行楽や読書と何をするにもよい季節となりました。

9月26日（木）に第18回目の患者・家族サロンが開催されました。がん病態栄養専門管理栄養士から「がん療養中の食事について」の話と、栄養補助食品の説明や紹介がありました。参加者から多数の質問があり、わかり易く丁寧に答えてもらえ、満足していただけたと思います。

皆さん参加してくださり、
ありがとうございます。



【参加者した方からの声】

- ★ 思い切って参加してよかった。
- ★ とても分かりやすい説明で、ありがたかったです。体重減少に対し、栄養補助食品の具体的な利点を知ることができました。
- ★ 自分が経験している症状などについての話があったので、興味深く聞くことができました。
- ★ 楽しく相談ができ、心が少し楽になりました。
- ★ 栄養について、がん病態専門管理栄養士さんから、いろいろ話を聞くことができ、いい機会でした。



患者さんご家族の参加人数	8名
講師	1+2名
サロン運営スタッフ	6名（時間交代で）

＜サロンを終えて管理栄養士から一言＞

治療されている患者さんやそれを支えるご家族と関わる貴重な場で情報交換を行い、有意義な時間を過ごすことができました。食の悩みは多岐に渡るため、ひとりで抱え込まずスタッフにもご相談いただければと思います。外来でも栄養相談を行っていますのでいつでもお気軽にお声掛けください😊

＼がん病態栄養専門管理栄養士オススメ／

体重が増えない、食欲がない時の食事の工夫と料理例

❖体重減少

- エネルギー源となるご飯、パン、めん類、いも類を食べる
- 筋肉の維持や体力回復に欠かせないたんぱく質である魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品を取り入れる
- 食欲増進効果のある酸味、香り、辛みなどの酢、レモン、ゆずなどを料理に使用する
- 分割食にしたり、少量で栄養価の高い食品を利用する



かきたまうどん



豆腐サラダ



アイスクリーム

❖食欲不振

- 食べたい時に食べたいものを
- 食べられそうなものを常備
- 盛り付けは少量
- 見た目やにおいに配慮
- 少量で栄養価を高く
- 食べられるものは変わる
- 食事は楽しく

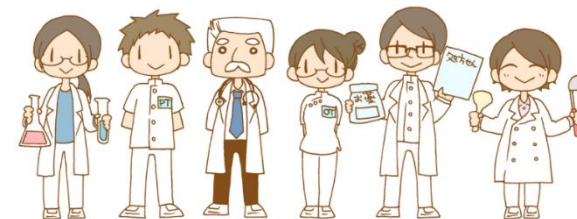
レモン水や炭酸飲料などで
口の中をすっきりさせてから
食べ始めるのもひとつです！

※口内炎がある場合は注意しましょう



患者・家族サロン運営スタッフ紹介

医師1名、看護師（緩和ケア認定看護師含む）6名、社会福祉士1名、事務1名 合計9名で企画運営しています。皆さんとおしゃべりしたり、勉強したり楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。気軽に参加してくださいね♪



第20回 がん患者・家族サロン開催について

日時：2024年12月10日（火）13:30～15:00

場所：講堂1

テーマ：がん治療とリハビリテーション

講師：田口桂祐 理学療法士 / 三本木聡美 理学療法士

簡単にできるクリスマスカードの作成も行います



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-0285-82-2195（代）