

ひまわり だより 13号



2024年12月発行 芳賀赤十字病院
がん相談支援センター

吐く息も白くなり、冬の到来が感じられるこの頃、おかわりなくお過ごしでしょうか？ 朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、寒暖差に注意してお過ごしください。

12月10日（火曜日）第20回がん患者・家族サロンが開催されました。理学療法士より、治療中のリハビリテーションについてお話がありました。タオルを使って日常簡単にできる方法など知ることができました。また、クリスマスカードの作成を実施しました。それぞれ、個性あふれた素晴らしい作品が出来上がりました。



患者さんご家族の参加人数 10名
講師 2名
サロン運営スタッフ 5名



参加した皆さんの作品です。
とても素敵にできました。



【参加者した方からの声】

- ★ リハビリについてとても参考になりました。
- ★ クリスマスカード作成楽しかったです。
- ★ 同じ悩みを持つ方と、お話ができる機会がとても貴重な時間でした。回数が、増えると嬉しいです。
- ★ 楽しい時間ありがとうございました。リハビリとてもよかったです。



転倒予防について

がんの患者様に限らず、転倒を要因として、ADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)の低下が起きてしまいます。転倒を予防するためには、適切な歩行補助具の使用と出来る限りの転倒要因を取り除いておくことが大切です。

【歩行補助具】



T字杖



四点杖



固定式歩行器



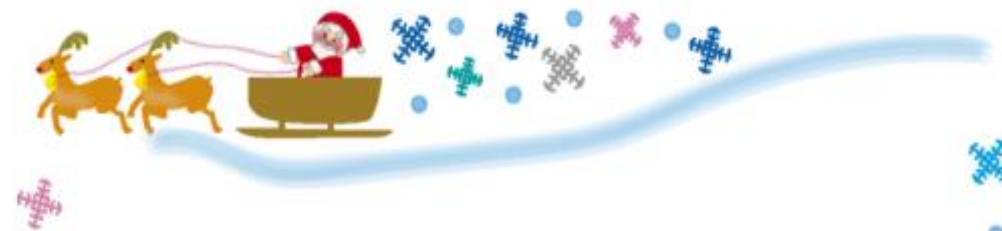
手押し車

【生活環境】 転倒しやすい場所や物品

- 玄関段差、階段、廊下 ⇒手すり・踏み台を設置。滑りやすい靴下やスリッパを使用しない。
- カーペット、電気コード等 ⇒動線には設置しない、滑り止めマットを敷く。
- 浴室 ⇒手すりを設置。シャワーチェアや浴槽内イスを設置。

サロンを終えて理学療法士より一言

今回は、がん治療をされている患者様やご家族様と一緒に「がんとりハビリ」について学び、簡単な運動をさせていただき、有意義な時間を過ごすことが出来ました。ご自宅でも調子の良いときは、ぜひ運動に取り組み、元気に過ごして頂きたいと思います。



患者・家族サロン運営スタッフ紹介

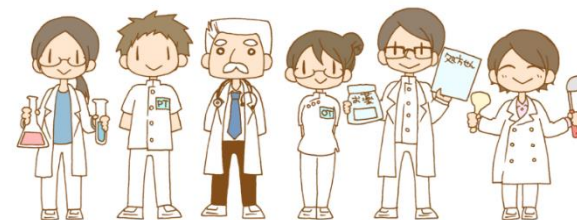
医師1名、看護師（緩和ケア認定看護師含む）6名、社会福祉士1名、事務1名 合計9名で企画運営しています。皆様とおしゃべりしたり、勉強したり楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。気軽に参加してくださいね♪

2025年度がんサロンについて

皆さんの要望にそって、計画していきたいと考えて

います。次年度は、4回の開催を計画しますので、楽しみ

にしてください。



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 0570-01-2195

ナビダイヤルです。その他4を押しがんサロンについてとお伝えください。