

がん患者さんとご家族のための ひだまり通信 vol.5



平成30年1月吉日発行
日本医科大学千葉北総病院
発行：がん相談支援センター
TEL：0476-99-2057(直通)

寒さが身にしみる1月下旬。先日は関東にも沢山の雪が降り積もりましたね。交通の便や雪かきの不便さを感じる一方で、北総地域に広がる一面の銀世界は朝も夜も息を呑むほどの綺麗さがありました。今の季節はインフルエンザなどが流行中ですので、体調管理に気をつけて寒さを乗り切りましょう。さて突然ですが、今回は笑いを生活の中に取り入れよう！ということで、たった今から始められる簡単ストレッチをご紹介します。笑うことは交感神経を緩め、緊張を和らげる効果があるとされています。



えがおの体操

*鏡の前の自分に向かって笑顔を見てみましょう。とびっきりの笑顔は気持ちの良い一日の始まりにつながることでしょ。

*顔の筋肉を沢山動かしましょう。(口を大きく開いたり尖がらせたり、眉毛を上下に動かしてみたり、目をパチパチさせてみたり)顔の筋肉がほぐれ体がほかほかと温かくなってきます。

*最後は目で笑いましょう。楽しかった思い出や大好きなテレビ番組を思い浮かべてほっぺたの上の筋肉を使って笑ってみましょう。おのずと心と体がリラックスし、より良い生活が送れるエッセンスの一つになるかもしれませんね。ぜひお試しを・・・☆

《がん相談支援センターをご利用ください》

「がん相談支援センター」は、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されているがんに関する相談窓口です。がんの治療や療養に際して、患者さん・ご家族・地域の方々、どなたでも無料でご利用いただけます。がんと診断されたとき、多くの患者さんやご家族の気持ちは大きく動揺されることでしょう。ご家族や親しい友人など身近に相談できる相手はいますか？がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって、疑問や不安を感じた時は一人で悩まず、「がん相談支援センター」を「よろず相談」の場として、ご利用ください。

*相談方法：面談または、電話での相談が可能です。(面談は事前予約が必要です)

*相談時間：平日9時～16時(土曜日15時まで) TEL:0476-99-2057(直通)

がんと診断された!!
頭が真っ白。。。



千葉北総病院に馬が来た！「ホースセラピー体験会」

去る11月、昨年の春夏に続いて千葉北総病院の庭園で「ホースセラピー体験会」が開催されました。今回はがん患者さんやご家族、一般の方々を対象とした「身体や精神に対する効果を検証することを目的」で実施し、参加者には全てのプログラムが始まる前と後でアンケート調査協力をしていただきました。国内の病院で馬がやってくるという取り組みは初めてということで大きな期待を寄せています。さて、今回も障がい者や不登校児に対してホースセラピーを実施している寄田勝彦さんに参画していただきました。最初に寄田さんよりレクチャーを受けた後、二人一組で誘導役と馬役に分かれて手の甲同士を触れ合わせます。このとき馬役は目を瞑り、誘導役は馬役を手の甲の触れ合う部分だけを使って進みたい道へ導きながら歩いていく無言のコミュニケーションを体感したり、馬が参加者を中心とした周りを力強く疾走する際の馬の足音や息づかいを体感しました。その後は一人ずつ柵内に入って馬を撫でたり話しかけたりする中で馬との距離を縮め、心を通わせていきました。そして最後は曳き馬です。信頼関係が築けると馬は同じ歩幅でぴったり寄り添い歩いてくれます。曳き手と馬が一体となれば、互いのタイミングを計れるようになり阿吽の呼吸で動ける、ピタッと止まれる、参加者はそんな不思議を体感しました。参加後の調査結果では、心身のリラックス効果が高いことや痛みの苦痛軽減など効果を感じるデータが集まっており、本研究の企画責任者である当院がん相談支援センターの古山看護係長は、「ホースセラピーの効果がわかれば病院での活用の道が開け、患者さんが部屋から出るきっかけになるかもしれない」と期待を寄せています。また開催中は日本経済新聞、NHKのEテレや朝日小学生新聞など、マスコミの取材陣も会場にいらしており、マスコミ関係者の関心の高さが伺えました。



寄田さんによるレクチャーからスタート！



馬とのコミュニケーション。

感覚を研ぎ澄まし馬と心を通わせます。



信頼関係が築けたら一緒に歩きます。

前へ前へ！大きく進みます。



講演会・サロン開催報告



この秋冬(11月～12月)には様々なイベントを開催し、その都度、興味・関心を持たれた患者さんやご家族の方々が足を運んでくださいました。今後も色々な会を企画して参ります。ぜひ、ご都合合わせの上、お気軽にご参加ください。

ピア・サポーターズサロンちば

11月14日(火)には、当院にて、がん経験者であるピア・サポーターの方々が「仲間」として患者さんやご家族の悩みを聞いたり、自身の体験をお話しされる会として「ピア・サポーターズサロンちば」を千葉県地域統括相談支援センター主催で開催し、多くの利用者をご来室されました。参加された患者さんからは「同じ思いを抱えている方々とお話する機会がありとても嬉しかった」「気持ちをわかってもらえることが嬉しかった」「実際に体験されたからのお話は安心できる部分が多かった」など前向きなお言葉をいただきました。来年度も開催予定ですので、ぜひご参加ください。

講演会&おしゃべりサロン「ひだまり」

12月16日(土)には、地域がん診療連携拠点病院として地域の皆様へ向けた講演会と患者サロンを開催し、今回は「知っておくと安心！痛み止めとの上手な付き合い方～痛みのない生活をおくるために～」をテーマに講演会を開催いたしました。講演者は当院の緩和薬物療法認定薬剤師である下川陽子先生です。痛み止めに関する情報が盛り沢山あり、参加された方からは「普段、当たり前で使用している薬の役割を知れてよかった」「鎮痛薬の強弱は認識していたが、用途別は理解していなかったのでよかった」「副作用の話が分かりやすかった」など沢山の感想をいただきました。その後のサロンでも、「和気藟々とお話ができ、心が温かくなりました」などそれぞれ嬉しいお言葉をいただきました。誰かと話をしたい時、ゆっくりとした時間の中で、心のリフレッシュをしたい方、ぜひご都合のつく日にはお気軽にご参加ください。



各種患者会・サロン



当院では、3ヶ月に1度、乳がん患者さんの会「和音～Wain～」と女性診療科がん患者さんの会「サロン・ド つばめ」を当院で治療中のがん患者さんと対象に開催しております。どちらも女性同士、また同じ疾患同士ということもあり日ごろの悩みや体験を打ち明けたり相談し合える明るい雰囲気のおしゃべり会です。また、毎月開催している「おしゃべりサロン・ひだまり」では、がん種や性別を問わず、またがん患者さんを支えるご家族の参加も大歓迎です。なかなか思いの丈を吐き出す場がないとお悩みの方、誰かと笑顔でお話したい方など参加目的はどんなきっかけでも構いません。思い立ったその時にぜひご活用ください。みな様のご参加お待ちしております。

近日開催情報 (H30.2～4 まで)

平成29年度の患者サロンや講演会も残り少なくなりました。次年度も引き続き様々な会を開催致します。

ぜひご都合合わせの上、お気軽にご参加ください。4月までの近日情報を掲載致します。【会場：すべて当院2階・大会議室にて】



患者サロン 「おしゃべりサロンひだまり」 対象：がん患者さん、ご家族	講演会 対象：がん患者さん、ご家族	乳がん患者会 「和音～Wain～」 対象：乳がん患者さん	女性診療科がん患者会 「サロン・ド つばめ」 対象：子宮・卵巣がん患者さん
2月13日(火) 13:00-15:00	*	*	*
3月17日(土) 14:00-15:00 ※講演会後に開催いたします。 サロンだけの参加も可能です。	3月17日(土) 13:00-14:00 テーマ：私たちのカラダをつくる食だから、味と品質を考えよう！ 1.オーガニック野菜について知ろう！ 2.がん患者のための食事のくふう	*	*
4月14日(土) 11:00-13:00	*	4月12日(木) 13:30-15:00	4月26日(木) 13:30-15:00

