

# がん患者サロン通信

令和元年 5月22日開催

今月のミニレクチャー

## 外見のお手入れ ～頭皮と髪のカケア・スキンケア～

川崎病院では、毎月がん患者さんやその家族の方同士の語り合いの場があります。

そして、ひと月ごとに専門職員から参加者の方に30分程のミニレクチャーを開催しています。

5月のミニレクチャーは、福祉美容師さんからシャンプーと洗顔の際のポイントのお話がありました。参加されている皆さんからの質問も多く、とても興味深い表情で聞かれている姿が印象的でした。

## 親指で 顔筋リラックス！

テーブルを前にして椅子に座りましょう。  
テーブルに肘をつけて右手・左手の親指で眉頭からこめかみにかけて数ミリづつ外側にギュッギュツ！と押してみましょ。お顔の血流が良くなり緊張を和らげる効果があります。ご自身が気持ちいいと感じる力加減で試してみてください。

リラックスタイム



次回のがん患者サロンは・・・

日時：**6月26日**（水）

14時～15時30分

場所：7階大会議室

内容：『語り合い』



川崎市立川崎病院  
がん相談支援センター  
TEL:044-233-5521(代)

