

# がん患者サロン通信

令和元年 7月24日開催

今月のミニレクチャー  
**リラクゼーション**  
～気持ちをほぐす呼吸の仕方～

川崎病院では、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。

7月のミニレクチャーは、  
精神科看護 認定看護師から  
リラックスした状態に導くための方法に  
ついてのお話がありました。

次回のがん患者サロンは…

日時：**8月28日**（水）  
14時～15時30分

場所：7階小会議室  
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)

**呼吸の仕方で体と心をリラックス！**

参加された皆さんと一緒に呼吸法を体験しました。  
体験後の皆さんがとても穏やかな表情をされている  
姿が印象的で、次のような感想がありました。

気持ちが  
落ち着きました

包み込まれるような  
気持ちになりました

自分の呼吸に  
集中していました



鳥のさえずりを聞きながら、教えてもらった  
呼吸法ができればもっと心地良いでしょうね！