



がん患者サロン通信 秋号

発行日：2021年11月
発行：がん相談支援センター
編集：筒井・小山内
発行責任者：山内



仲間とオンライン「Zoom」で おしゃべりしませんか？

～Zoomがん患者サロン8月・10月開催報告～

8月「がんと食事」

講師：管理栄養士 小笠原 美穂

がん治療に伴う食欲低下や味覚障害など
さまざまな症状に対して食事の工夫を
教えていただきました。



10月「がんの痛みとお薬のおはなし」

講師：薬剤師 森谷 慶史

痛みの種類、表現方法を知ることができました。
痛みを我慢せずに医療者に伝えることは、痛みを
コントロールする近道かもしれません。 試してみましょう。



がん患者サロンでは、新たに参加される仲間
をお待ちしております。

～♪ 自分の上手な癒し方 ♪～

みなさん こんにちは。がん相談員です。

新型コロナウイルス感染症の長期化で、心とからだに多くの
ストレスを溜めこんでいませんか？

自分に思いやりを向ける心のエクササイズを試して
みましょう！

- ・ゆったりと呼吸を続けて、自分の手と手をつないでみます。
- ・片方の手でもう一方の手を撫でてみたり、そっと包んでみたりします。
- ・両方の腕を交差させて、自分で自分のことをハグするように抱きしめます。
- ・両方の手で自分の顔をそっと包みます。



疲れたときや気持ちが落ち込んだとき、みなさんにとって、
ほっと和らぐ、包まれる感覚を探してみましょう。

患者総合サポートセンター内
がん相談支援センター（1階21番）
受付時間 9:00～16:00
電話番号044-233-5521（代表）

