

がん患者サロン🍀開催報告

2025.3.22

2025.4.26

3月22日に第9回がん患者サロンを開催しました。患者さんとそのご家族含めて10名の方に参加いただきました。昨年も好評だった「がんリハビリ」について当院リハビリテーション室の理学療法士にお話をしていただきました。おしゃべり会では2つのグループに分かれて、同じ病名でも治療内容がそれぞれ違うこと、脱毛後の回復状況、健康維持で気をつけていること、食べ物の話、趣味の話などされて楽しい時間となりました。

もっと知りたいリハビリのお話

リハビリのイメージは病気の後に残った後遺症に対して行われる訓練というイメージをもつ方が少なくないかもしれません。がんのリハビリテーションをする目的は時期でそれぞれ違い、治療開始前は予防的リハビリ、治療中は治療による体への負担で低下した筋力や体力の低下をできる限り回復させたり、維持することを目的としています。フレイルやサルコペニアの悪循環にならないようにリハビリや栄養管理が大切になります。食べてエネルギーをつけて、リハビリで筋力を維持して趣味やボランティアなど社会とのつながりを作りましょう。

4/26 第10回がん患者サロン

第10回のがん患者サロンは当院初のがんピアサポーターの紹介とサポーターの方を中心におしゃべり会を開催しました。がんと診断された経緯や入院中のリハビリや食事の話。さらに遺伝子検査や同じがんでも種類がいろいろあるということ、化学療法の副作用のしびれやホルモン治療の体調不良の話、徳洲会は放射線の機械が良いことなどの話題が出ていました。



自宅でできる 中程度の有酸素運動の紹介

自宅でできる中程度の有酸素運動の紹介

★ハーフスクワット 10-15回／日

お尻まわりや太ももの筋力をつける

→①いすやテーブルに軽く手を置く
(膝や胸に手をおいてもOK)

②足を肩幅に広げる

③膝はつま先より前に
出ないようにする

④元の姿勢に戻る



★つま先立ち 10回／日

お尻、ふくらはぎのトレーニング

→①足を肩幅に広げる

②ゆっくりかかとを上げる

③ゆっくりかかとを下ろす

・フレイル…加齢に伴い、外出する機会が減ったり
病気にならないまでも手助けや介護が
必要になったり心や体の動きが弱くな
ってきた状態のこと

・サルコペニア…筋肉量が減少する状態

次のがんサロンは…

2025年 6月28日(土)14時からです
薬剤師のミニ講座を予定してましたが
『がんとお金』に変更になります