

令和3年度 ～サロン「きねの」～

NO.1

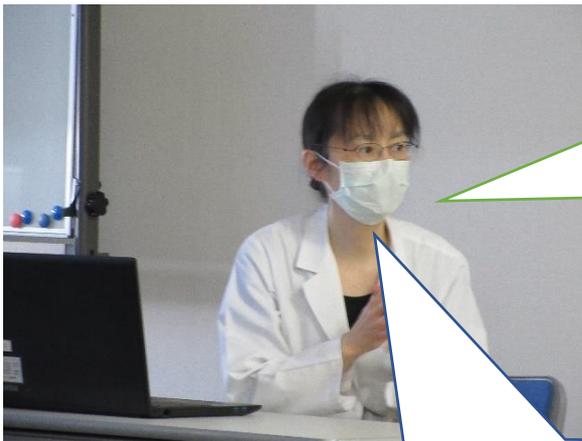
2021年4月8日（木）13：30～14：30

参加者：男性1名、女性2名

●講座：こんな時、何をどう食べるといいの？

講師：栄養管理室 がん病態専門管理栄養士西尾裕子氏

◎スライドを使用しながら、丁寧にまた、具体例をもちいて話してくださいました。



・量だけでなく、バランスのよい食事を心がけましょう。
身体の調子もよくなります。
・治療の副作用などで食欲がないときは主菜や副菜を盛り込んだおじやを食べられるとよいです。



食事のことで不安や疑問に思われる事は、一人一人異なります。食べたい物も皆さん違います。栄養・食事のことで、相談したいことがあるときは、お声かけください。

必要な栄養や副作用出現時の食事についてのお話しをいただいた後、個々の悩みについて発表して情報共有しました。

なるほど。。



他に参加された方々の悩みも共有できるね♪

次回は、4/22（木）13：30～14：30
「体力低下の回復・筋力アップ」
リハビリテーション室 室長 小澤純一氏
本棟3階講堂で開催します。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151（内線3100）

令和3年度 ～サロン「きねの」～ NO.2

2021年4月22日（木）13：30～14：30

参加者：男性1名、女性3名

●講座：体力低下の回復、筋力アップ

講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎ミニ講座から始まり、体力テストや在宅でもできる運動を行いました～

ミニ講座



・人間が生活するのに、運動器が大切です!!
・運動器の病気とか、骨がもろくなり怪我をすることを「ロコモティブシンドローム」といいます。

2ステップテスト

数値アップ
自宅での成果
ができました～
(o^-^o)ニコ



立ち上がりテスト



2回目に参加された方は、前回のテスト結果を持参され、ご自宅での運動の成果を実感されていました。

自宅でできる運動



ウォーキングの後に体操をすると、さらに、効果アップ!!
無理をしないで、ほどほどに・・・

新型コロナウイルスの感染拡大による
福井県独自の緊急事態宣言発出により
開催中止中
再開時にホームページ等でお知らせします。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

感染症対策を実施して開催

令和3年度 ～サロン「きねの」～ NO.3

2021年10月21日(木) 13:30~14:30

参加者：女性6名

●体験型・交流会 リラックスヨガ①～心とからだを癒やす～

講師：福井赤十字病院 非常勤医師 齊藤 素子 氏

◎今年度入ってはじめてのヨガ 

◎講師の声に合わせてゆったりとした動きで行いました。



息をはいて、
リラックスしましょう。
脱力したときの呼吸の変化
を感じましょう。



最後は横になり、リラクゼーション
を行いました。

先生の心地よい声に眠りを誘われる
方もいらっしゃいました～



「とてもリラックスできました。」
「ヨガは心のケア」等の感想を
いただきました。

**次回のヨガは、
11/18(木)です。**

次回は、11/11(木) 13:30~14:30

「もっと学ぼう！前立腺がん」

陽子線がんセンター 3階

セミナー室で開催します。

福井県立病院

 **がん相談支援センター**

0776-54-5151(内線 3100)

感染症対策を実施して開催

令和3年度 ～サロン「きねの」～ NO.4

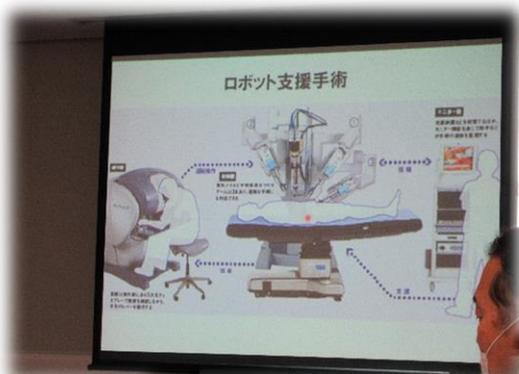
2021年11月11日(木) 13:30~14:30

参加者：男性2名 女性2名

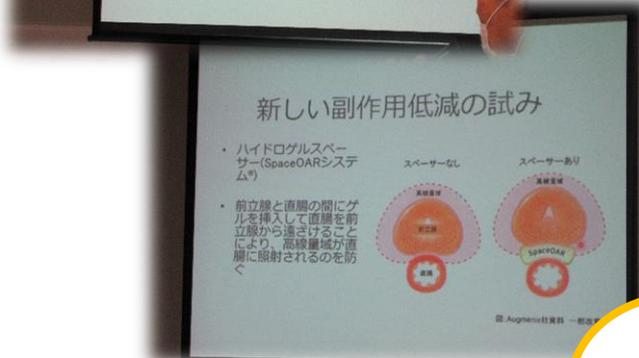
●三二講座 もっと学ぼう！ 前立腺がん

講師：泌尿器科 医師 小林 忠博 氏

◎昨年度、大好評であったため、引き続き企画され開催されました。



- ・ロボット手術の方が、尿漏れ症状が軽減されます。
- ・当院は、陽子線治療を行っています。治療の副作用軽減の新しい試みでハイドロゲルスパーサーを用いた方法を行っています。



- ・骨に転移がなければ、運動してもいいんだ～
 - ・食べ物の制限もないんだ～
- 先生に言われると安心するね。



「想像以上に参考になった～」と大満足して帰られました。

今回は、参加できなかったけれど、来年度に、先生の話が聞きたいと思われたかたは、来年の企画の参考にしますので、がん相談窓口までご連絡ください。(o^—^o)ニコ

次回は、11/18(木) 13:30~14:30

「リラックスヨガ」



本館 3階 講堂

で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151(内線 3100)

感染症対策を実施して開催

令和3年度 ～サロン「きねの」～ NO.5

2021年11月18日(木) 13:30~14:30

参加者：女性4名

●体験型・交流会 リラックスヨガ ～心とからだを癒やす～

講師：福井赤十字病院 非常勤医師 齊藤 素子 氏

◎今年度2回目のヨガ 

◎講師の声に合わせてゆったりとした動きで行いました。



足のうら、おしりで地面をおして、頭のとっぺんは上を意識するようにすると呼吸は楽になります。

前半は、椅子を使用しながら、上半身→下半身の動きを、後半はヨガマットに横になりゆっくりと身体を動かしました。

先生の優しい声や穏やかな雰囲気にも安心して、寝息をたてられている参加者もいました。

病気のこと、治療のことやそれに伴う家庭や仕事のことなど、患者さんや患者さんの周りのご家族やご友人など周囲の方々には、24時間不安がつきまっています。気持ちが安らぐ時間を体験し、ほっと一息しませんか～♪



「スーッと気持ちが楽になりました。」「リラックスできました。」等の感想をいただきました。

**次回のヨガは、
3/10(木)です。**



次回は、12/9(木) 13:30~14:30

「楽しもう！手作り」

陽子線がんセンター 3階

セミナー室で開催します。

福井県立病院

がん相談支援センター

0776-54-5151(内線 3100)

令和3年度 ～サロン「きねの」～ NO.6

2021年12月9日(木) 13:30~14:30

参加者：女性3名

●講座：たのしもう 手作り

講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎手作りキットの種類は4種類。。

それぞれが、希望するキットを選んでつくりました～



ポケットティッシュボックス



手提げ袋の絵付け



世界にひとつだけのものが
できました～♡



次回は、12/25(木) 13:30~14:30
「お金のはなし(医療費など)」
陽子線がんセンター 3階
セミナー室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

令和3年度 ～サロン「きねの」～ NO.7

2021年12月23日(木) 13:30~14:30

参加者：女性5名

● ミニ講座 お金の話(医療費など)

講師：両立支援促進員(社会保険労務士) 河合 安子 氏

◎医療費に関わる制度の効果的な活用方法についてお話をされました。



- ・令和4年1月1日より、傷病手当金支給される期間が開始した日から通算して1年6カ月に変わります。
- ・制度の利用の仕方は、個々の公的医療保険の種類や付加給付の有無などによって違ってきます。



ふむふむ。。。
制度について、再確認
新しいことが知れた(o^—^o)ニコ



両立支援促進員(河合先生含む)は、治療と仕事の両立支援を望むがん患者さんへ治療をしながら仕事を続けていくための制度と一緒に確認したり、勤務先の環境整備についての情報提供や助言・相談などのサポートを行っています。

両立支援促進員による相談会については、がん相談支援センターまでお問い合わせください。。。

次回は、1/13(木) 13:30~14:30
「体力低下の回復、筋力アップ」
本館 3階 講堂
で開催します。

福井県立病院



0776-54-5151(内線3100)

2022年1月13日（木）13：30～14：30

参加者：女性4名

●講座：体力低下の回復、筋力アップ

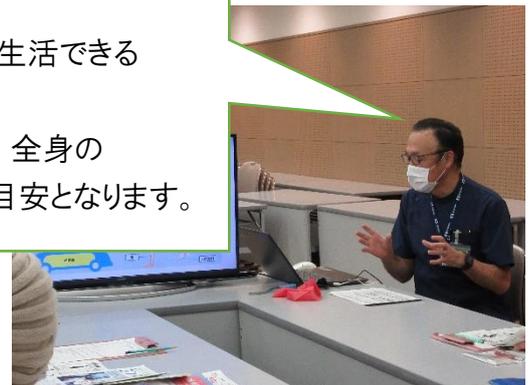
講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎ミニ講座から始まり、体力テストや在宅でもできる運動を行いました～

ミニ講座



- ・健康寿命とは、元気に生活できる期間のことです。
- ・ロコモ度テストをすると、全身の筋肉の力のおおまかな目安となります。



体力テスト



使ったものをまきまき…
これも立派な手のリハビリ
になります(o^-^o)コ

自宅でできる運動



時間がないときなどは、ハーフスクワットなどを行ってもよい
そうです。ふくらはぎは、第2の心臓とされています。

次回は、2/24（木）13：30～14：30

「むくみについて知っておくとよいこと」

陽子線がんセンター 3階
セミナー室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）