

令和2年7月30日（木）13:00～14:00

参加者：男性2名、女性3名

●講座・交流会 足のむくみについて ～知っておくとよいこと～

講師：がん性疼痛看護認定看護師 密山弘枝氏

テキストを見ながら説明を受けた後、
マッサージの力加減やポイントを参加者ひとりひとり個別に教わりました。

- ◆ももからむくむ方（手術・抗がん剤・放射線治療による）が対象。
- ◆リンパ浮腫は、リンパの流れが障がいにより滞ることにより起こる。

「第2,4木曜日にリンパ浮腫外来」
があります。浮腫が生じた場合は、
早めに予約して受診してください。



ゆっくりと腹式呼吸をしてください。
体の真ん中を通っている太いリンパに
刺激を与え、リンパの流れを良くします。



リンパがどのように流れているか、
流れている場所を指し示しながら
説明がありました。

おひとりおひとり個別に
マッサージの力加減や
やり方を教わりました。



草むしりの姿勢は
足がむくむので、
10分したら
休憩するように
してください。

足の付け根やひざが曲がっていることにより
リンパの流れが滞りやすくなります。

次回は、
8/13（木）13:00～14:00「笑いヨガ」
陽子線がん治療センター 3階セミナー室
にて、開催予定です。

福井県立病院



0776-54-5151（内線 3100）

2020年8月13日（木）13:00～14:00

参加者：男性1名、女性1名

●体験型・交流会 笑いヨガ

講師： 福井つながろう会 斎藤穂積 氏

◎「笑いヨガ」の全般的な効果の指導を受けた後、体験を通しながらそれぞれの効果の説明を受け確認していった。

- ・目と目を見て
- ・大きな声は出さなくてもいい
- ・笑っていると、気づかないうちに痛みがどこかに行っている



この呼吸器の先生が
デザインされました

フラッグが新しく
なりました



ホッ！ホッ！

ハハハ

いいぞ！いいぞ！

イエーイ！

笑いヨガでは「怒り」や「諭す」

などは言葉にしません

すべて、「わらい」で伝えます



10分の「笑い」は30分
の有酸素運動に値します



次回は、9/10（木）13:00～14:00
「体力低下の回復・筋力アップ」
リハビリテーション室次長 小澤純一氏
本棟3階講堂室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線3100）

令和2年9月24日(木) 13:00~14:00

参加者：男性2名、女性4名

●講座・交流会 がん治療と一緒に始めること

講師：緩和ケアチーム

宮永太門医師

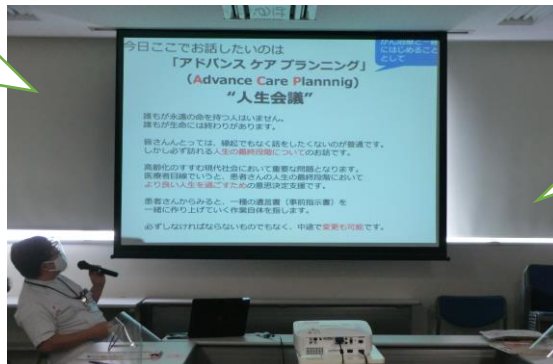
緩和ケアセンター師長

出田治美師長

緩和ケア・ACPについての講座を受けました。

- ◆ 人生の最終段階において、よりよい人生を過ごすための意思決定支援
- ◆ 身体の痛みだけでなくこころの辛さも我慢しないで声に出してください。

みなさん
自分の人生について身近な
人と話し合しましょう



大切にしていることはなん
ですか
信頼できる人は誰ですか



最善を期待して
最悪に備える



人生において大切なことは一人
一人違います。
質の高いがん医療とは・・・

APC (アドバンスケアプランニング)

今後の治療・療養について患者・家族と医療従事者が
あらかじめ話し合う自発的なプロセスです。

悩みや辛さを我慢しないで。

緩和ケアセンターでお話しできます。

次回は、
10/8 (木) 13:00~14:00
「リラックスヨガ
～心と身体を癒やす」
本棟3階講堂にて、開催予定です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

2020年10月8日(木) 13:00~14:00

参加者：男性1名、女性9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：Muguet yoga 吉田綾氏

めをとじて…

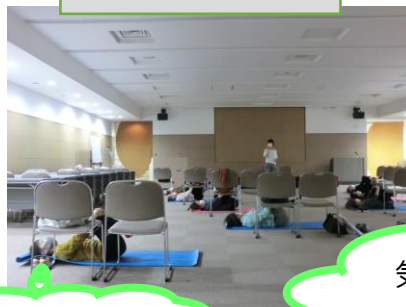
こわかったら
あけていてもいいです
身体の力をぬいて
手のひらのぬくもりを
感じましょう



手のひらは
上に向けていても
下に向けていても
どちらでもいいです

息はとめないで

ガス抜きのポーズ



むりしないで

気持ちいいと感じるところ
で手を止めて



手と手を合わせ
てのひらのぬく
もりを感じて
「ありがとう
ございます」



眠れない時は
身体のどこかに手を置いて
手のひらで
体の動きを感じてみてください・・・



1時間あっという間でした

次回は、10/22(木) 13:00~14:00
「もっと学ぼう！前立腺がん」
陽子線治療センター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)

2020年10月22日(木) 13:00~14:00

参加者：男性3名

●講座・交流会 「もっと学ぼう！前立腺がん」

講師：泌尿器科 小林 忠博医師

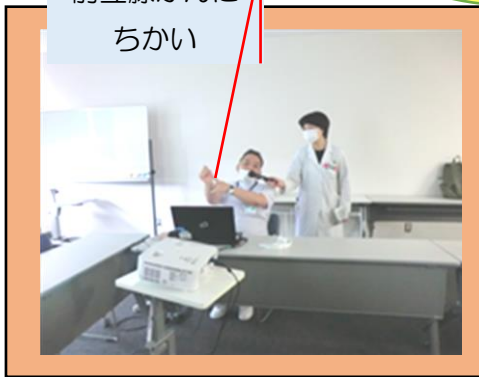
<講義のポイント>

- ・ PSA 値は年齢で基準値が変わります。
- ・ 治療後5年は経過観察が必要です。
PSA 値が診断の目安になります。
- ・ 早期発見できれば5年生存率は100%です



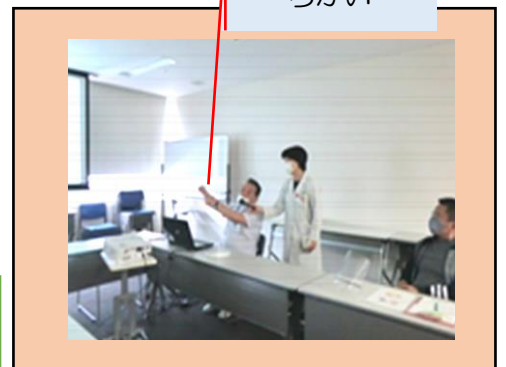
笑顔で。途中にも。
「何か聞きたい事はあ
りませんか？」
「何でもいいですよ」
と聞いてくださったり
もしました。

この硬さが
前立腺がん
にちかい



わかりやすい
そうか・・・

この硬さが
前立腺肥大
にちかい



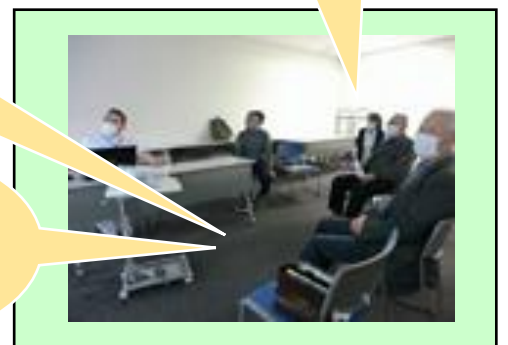
皆さんの「？」や「心の中の」
が少しでも解決できてよかったです



今日来てよ
かったわー。

次回は、11/12(木) 13:00~14:00
「体力低下の回復、筋力アップ」
本棟 3階 講堂で開催します。

すっき
りした



まだまだ、
ききたい

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

机の壁を取ってフリートーク
聞きたい事がどんどん出てきました

令和2年度 ～サロン「きねの」～ NO.7

2020年11月12日(木) 13:00~14:00

参加者：男性1名、女性6名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ
講師：リハビリテーション室 次長 小澤純一氏

＜ロコモティブシンドローム＞
予防にはストレスを少しかけるような運動を

続けることが大切です。



7つの項目

家の中でつまづく
片足で靴下がはけない
階段で手すりが必要
家の中のやや重い仕事が困難
買い物で2kgくらいが持って帰れない
15分くらい続けて歩けない
信号が青で渡れない

「ロコモティブシンドローム」

7つのチェック項目

一つでもチェックが入ったら
要注意

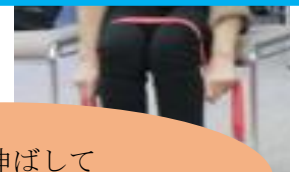
目安：信号が青で渡れない



手と膝を伸ばして
背中中の筋肉を意識します



＜測定中＞



肘は伸ばして
お腹の筋肉を意識します



ゴムが緩かったら結びなおしてストレスがかかるように



片付けは指の運動になります

次回は、11/26(木) 18:30~19:30

ナイトサロン

AYA世代対象「～ゆるっと話そう会」

講師：がん看護専門看護師 玉村尚子氏

本棟3階 多目的室1

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

令和2年11月26日(木) 18:30~19:30

参加者：男性1名、女性4名

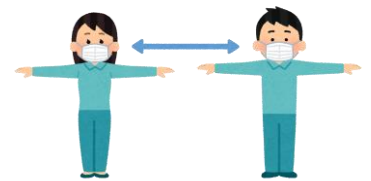
●講座 おおよそ15歳~40歳前後のがんを経験した方
~ゆるっと話そう会~

フリーターキングアドバイザー：

がん看護専門看護師 玉村尚子氏

2018年度より、福井県内で初めてAYA(アヤ)世代(おおよそ15歳~39歳)のがん患者さんを対象としたサロンを開催しています。

今年度もコロナ感染症対策を行った上で、ナイトサロンを開催しました。例年より時間を短縮したり、参加者にはマスクおよびフェイスシールドを着用してもらい、会場は出入口のドアを開放して行うなど細心の注意を払って行いました。



退職

告知をきっかけにパートを辞めた。

重い物を持つ職場で、腰を痛め労災になった。今後、話し合いがある。

おしゃれウィッグは安い。ピンクベージュなど毛色とデザインを気軽に楽しんでいる。

人工毛でも「つや消しスプレー」を使えば自然な感じになるよ。

ウィッグメーカーのホームページではなくて、ネットショッピングサイトでも同じメーカーのウィッグが購入できる。ポイントが貯まるよ。

仕事の後「間に合うかな」と思いながら参加して下さった方は、話をする時間が短く最初から参加できず残念だとおっしゃっていました。また、治療により脱毛しウィッグを着用している方たちからは、ウィッグの情報提供があり、共通の話に盛り上がっていました。

次回の「きねの」は、
 12/10(木) 13時~14時
 「聞いてみよう! すい臓がんのこと」
 陽子線がん治療センター3階で開催

福井県立病院

がん相談支援センター

0776-54-5151(内線3100)