

感染症対策を実施して開催

令和5年度 ～サロン「きねの」～

NO.1

2023年4月27日（木）13:00～14:00

参加者：会場9名

●講座：抗がん剤の副作用と役立つケア情報

講師：がん化学療法看護認定看護師 木谷 智江 氏

◎会場での開催となりました。

ミ ニ 講 座



質 問 の 時 間

味覚がないと塩分が多くなりがちかあ…
浮腫んだら注意しよっと。
大好きな畑仕事は諦めていたけど、時期や方法と一緒に考えてくれるのかあ…。

役立つケアとは＝自分の治療（薬剤）に沿った対処法を知ることです。まずは、ご自身の治療についてお聞かせください。
できるだけご自身にそったケアを考えます。
味覚障害などは、嗜好品探しだけでなく、食べる場所など気分転換や飲み込み方など工夫があります。皮膚障害にはやさしい保湿剤が良く、強い日焼け止めはNG、しびれには神経の治癒促進にリハビリ運動をすると良いです。

【お薬の相談について】

お薬のご相談は、外来化学療法室や入院病棟に勤務している薬剤師か、もしくは、がん化学療法室の看護師、がん相談支援センターまでご相談ください。

次回は、5/25（木）13:00～14:00

「しおりや絵手紙をつくろう」

病院本棟3階 多目的室1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5年度 ～サロン「きねの」～

NO.2

2023年5月25日（木）13:00～14:00

参加者：男性1名、女性3名

●講座：しおりや絵手紙をつくろう

講師：楠 幸子氏 野田口 英子氏

◎しおりと絵手紙作成

それぞれの、好みでつくりました♪

絵手紙



・絵手紙は、最初のデッサンにゆっくり時間をかけます。
・線はゆっくり1分間に10センチのはやさで描きます。

世界にひとつだけのものが
できました～♡

しおり



次回は、6/22（木）13:00～14:00

「リラックスヨガ」

本棟3階の講堂で開催します。

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5年度 ～サロン「きねの」～ NO.3

2023年6月18(日) 13:00~14:00

参加者：女性7名

●交流会 ピンクリボン friends

アドバイザー：magic ring・がんピアサポートふくい
代表者

◎乳がん患者さん対象の交流会、今年度1回目が開催されました♪

自己紹介後は、物づくりしながらた～っぷり交流



ず、雰囲気盛り上げに
毛糸で薔薇を作りました。
とても可愛いく出来上がり、
台所のタワシにはもったいない！

👂のモチーフにしようかな♪

参加された方々の感想(一部抜粋)

- 🌸 同じ悩みを持つ人たちと一緒に話ができ、
気持ちが軽くなりました。
- 🌸 積極的な体験談をいろいろ聞かせていただき
自分の原動力になりました。
- 🌸 仲間がいるっていいな♪
- 🌸 前回も今回も楽しかった。
- 🌸 決して一人ではないという思いが強くなりました。



9月のリレー・フォー・ライフ
のデザイン募集中です。

次回は、6/22(木) 13:00~14:00

「リッラクスヨガ」

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5年度 ～サロン「きのの」～

NO.4

講座:リラックスヨガ

講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

日時:2023年6月22日(木)13:00~14:00



「ヨガの呼吸法」は、心と体の調和を生みます。

まず、自分の肺の大きさを確認しましょう。
前の肺、後ろの肺、肩甲骨を意識して…
左も右も、全部の肺で大きく呼吸を…

体があったかくなってきた！



寝る前にすると、
よく眠れそう(^^)

すごくリラックス(^^)

地面からのエネルギーを足の裏や

座骨から体に取り入れましょう。

次は、頭から地面にいかないものを流しましょう。

次回は、7/13(木)13:00~14:00

「リンパ浮腫について」

本館3階 多目的室1 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)

令和5年度 **～サロン「きねの」～** NO.5
2023年7月13日（木）13:00～14:00
参加者：女性9名

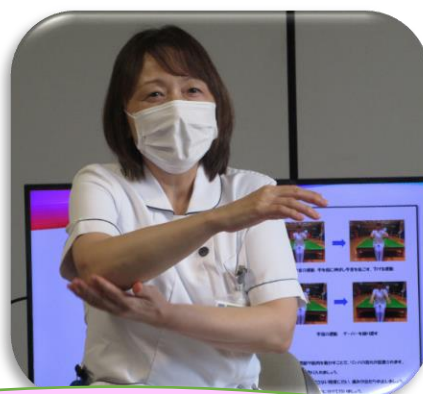
●講座：リンパ浮腫について～知っておくとよいこと～
講師：リンパ浮腫専門理学療法士 **宮崎昌代氏**

◎リンパ浮腫の講義 15分程度や、運動療法の実際をみんなで行いました。

ミニ講座

運動療法を行う上での注意点

- ・弾性着衣や弾性包帯を装着して行う
- ・蜂窩織炎や炎症の兆候がないか
- ・過負荷な運動はしない
- ・無理をしない。疲れたら休む
- ・痛みが出たら中止する
- ・手術後は可能な範囲で

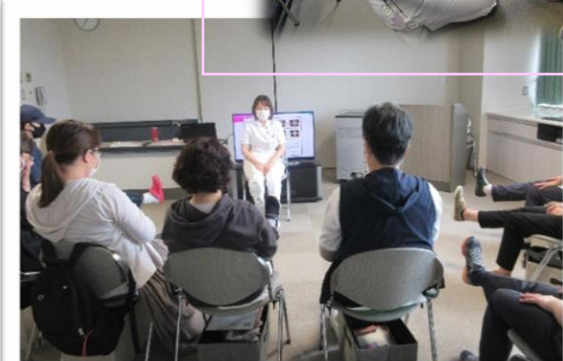


どこを動かしているか、意識して♡

上肢の運動風景



下肢の運動



【当院のリンパ浮腫外来】

第2.3.4木曜日 13時～16時 6枠／日
専門医師2名 専門看護師5名 専門理学療法士1名
医師の診察⇒診断、血液検査、血栓の有無
専門療法士⇒計測、ドレナージ、圧迫下での運動療法
弾性着衣合わせ、スキンケア、ADL指導

次回は、7/27（木）13:00～14:00

「こんな時、なにをどう食べるといいの？」

病院本棟3階 多目的室1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5年度 ～サロン「きのの」～ NO.6

2023年7月27日(木) 13:00~14:00

参加者：6名

●ミニ講座 こんな時、何をどう食べるといいの？

講師：栄養管理室 管理栄養士 中村 麻衣子氏

◎栄養のバランスや副作用出現時の食事、食中毒予防について
ミニ講座がありました。そして、交流会をしました。

- ・吐気の際は…
- ・便秘や下痢には…
- ・味覚異常には…
- ・体重減少には…
- ・その他、貧血や高血圧には…

- ・身長、体重、年齢、身体活動から必要栄養量を割り出します。
- ・普段の食事内容を例にとって、それぞれの副作用に沿ったポイントに沿って**一工夫**します。
- ・疲れているときに、『かんたんレシピ』の本を活用してください。お分けします。

下痢の時は…



朝：食パン1枚(5枚切り) 目玉焼き ポタージュスープ

昼：鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 味噌汁 **POINT!** 脂っこい食事は控える

夕：ご飯(150g) 焼き鮭 かぼちゃ煮物 ほうれん草のかき玉汁

おやつ：バナナ1本

POINT! 下痢が続く場合はスポーツドリンクなどでしっかりと水分補給



味覚と温度の関係
って、あるのう…



【栄養相談について】

食事摂取の状況は一人一人異なります。
栄養・食事のことで相談したい方は、
当院がん医療センターに常駐していますので、
ぜひお声かけください。

1人だと、パックのおかずが余っちゃう。皆さん、どうしてますか？

次回は、8/24(木) 13:00~14:00
「がんロコモと体力アップ」
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5年度 ～サロン「きねの」～

NO.7

2023年8月24日（木）13:00～14:00

●講座：がんロコモと体力アップ

講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎がんリハビリテーションについて、冊子に沿ってのミニ講座を受けた後、テストと軽運動を行いました～

ミニ講座

・治療前だけでなく、治療中や治療後に可能な限り運動を行うことで、様々な合併症を防げることがわかってきました。

歩けなくなるのは困るわ。若い者に少しでも介護で厄介になりたくないわ。運動は大事やね。

ロコモ度テスト



ロコモ度の確認



自宅でできる運動



腕、胸、腹、背中・・・全身の筋力アップの体操を行いました。自宅で続けて行えるように、使用した**ゴムと資料のお土産つき**です。

次回は、12月7日です。

次回は、9/28（木）13:00～14:00

「がん患者さんの感染対策」

本棟3階多目的室1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5年度 ～サロン「きのの」～ NO.8

2023年9月28日(木) 13:00~14:00

参加者：4名(会場4名)

●講座：がん患者さんと感染予防

講師： 感染管理認定看護師 白崎 智恵 看護師

◎細菌とウィルスの違いや新型コロナウイルスなど基礎的な内容から、がん患者さんの重症化リスクや治療時のワクチン接種など、どう行動すればよいのかについて具体的な講義がありました～

ミニ講座

5 類移行後も、新型コロナの予防策は継続を！

1. 身体的距離の確保 (2m離れる)
2. 正しいマスクの着用
3. 丁寧な手洗い 1時間に平均 (目:3回 鼻:3回 口:4回) も触ってます
4. 湿度調節・正しいうがい・換気
5. ワクチン 手術は2週間前程度にが良いでしょう
薬物治療中は主治医に相談しましょう



ウィルスは、湿度 50%以上に加湿された環境では、急速に死滅するんだあ。部屋の湿度調節と換気することも予防策なんだね (o^—^o)

6月にワクチン打ったのですが、次は、いつ打てばよいですか？
1人だし、重症化は困るからあ

③環境での残存期間について

エアロゾル	プラスチック・ステンレス	段ボール
3時間まで	72時間まで	24時間まで

環境に残存したウイルスが手に付着する可能性がある

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

次回は、10/12(木) 13:00~14:00

リラクソヨガ

本棟3階 講堂 で開催します

感染症対策を実施して開催

令和5年度 ～サロン「きのの」～

NO.9

講座: リラックスヨガ

講師: 日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

日時: 2023年10月12日(木) 13:00~14:00

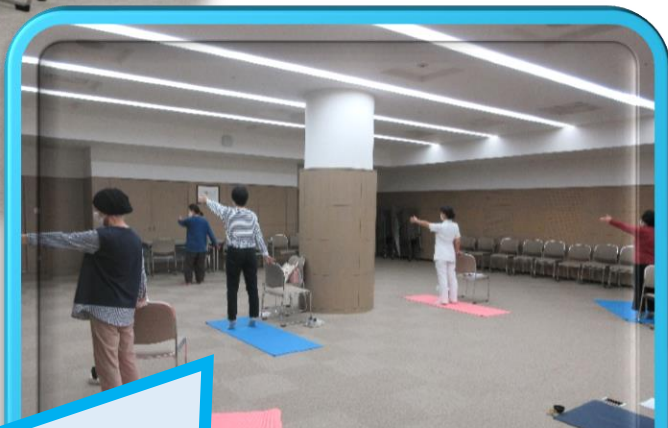
地面からのエネルギーを足の裏や座骨から体に取り入れましょう。
次は、頭から地面にいないものを流しましょう。



心地よい音楽と声で、リラックス



背中までのびて
リラックス (^_^)



「ヨガの呼吸法」は、心と体の調和を生みます。
まず、自分の肺の大きさを確認しましょう。前の肺、後ろの肺、肩甲骨を意識して…

次回は、10/26(木)13:00~14:00
「ピンクリボン friend」
本館3階 多目的室1、2 で開催

おまちしています

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5年度 ～サロン「きねの」～

NO.10

2023年10月26日（木）13:00～14:00

参加者：女性4名

●講座：ピンクリボン friends

アドバイザー：がん看護専門看護師/乳がん看護認定看護師

中野 妃佐恵氏



遺伝性乳がんの講座を聞いた後に参加者のみなさんで、それぞれの思いを話し合う交流を行いました。アドバイザーより「自分はどう生きたいか」「何を大切に生活したいのか」を考えて優先順位を整理しながら、選択をしていくことが大切ですよとの助言がありました。

次回は、11/9（木）18:30～19:30

AYA 世代ナイトサロン

「ゆるっと話そう会」

福井県立病院3階多目的室1で開催
します。

おまちしています

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2023年12月7日（木）13:00～14:00

●講座：がんロコモと体力アップ

講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎がんリハビリテーションについて、冊子に沿ってのミニ講座を受けた後、テストと軽運動を行いました～

ミニ講座



・治療前だけでなく、治療中や治療後も可能な運動を行きましょう。

筋力を保つと、疲れ易さや食欲低下などを防ぎ、全身状態の改善に役立ちます。

体力テスト



ロコモ度の確認



椅子につかまっても良いのね。
これなら家でもできるわ。
次の治療までに、体力を戻すぞ！



自宅でできる運動



腕、胸、腹、背中、足・・・全身の筋力アップの体操を行いました。
自宅で続けて行えるように、使用した**ゴムと資料のお土産つき**です。

次回は、12/21（木）13:00～14:00

「ハンドマッサージ」

本棟3階多目的室1で開催します。

おまちしています

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線3100）

令和5年度 ～サロン「きねの」

NO.12

2023年12月21日(木)13:00～14:00

参加者:女性 11名

講座:ハンドマッサージ～癒しのプレゼント～

野本 千織 看護師・清水 陽子 看護師

がん相談支援センターから癒しのプレゼント です。

ハンドマッサージを行ってくださったプレゼンターは、当院リンパ浮腫外来で活躍されている看護師さんです。

ハンドマッサージ



交流会

ハンドマッサージの順番待ちや終了後にお時間がある方は、各々に交流を楽しみました～



参加者の感想

- ・気持ちよかったあ～。
- ・手だけじゃなくて、体までポッカポカよ。
- ・手がこんなに綺麗になったの。
- ・ちょっと癒されてみたいと思って来ました。身もこころも温かくなりました。
- ・お話を聴いてくださって、優しい一言に涙が出ました。

次回は、1/25 (木) 13:00～14:00

「治療や療養に関するお金の話」

病院本棟3階 多目的室1で開催します。

おまちしています

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

講座: **お金の話(医療費・療養費など)**

講師: 両立支援促進員(社会保険労務士) **河合 安子 氏**

日時: 2024年1月25日(木)13:00~14:00

◎医療費に関わる制度の効果的な活用方法についてお話がありました。



社会福祉制度がいろいろあることが分かったのので、必要な時は積極的に活用しようと思います。

家族に扶養者がいる方や障害のある方は、知っておくと良いと思いました。

大雪で参加できなかった方へ
パンフレット「がん情報ふくい」の
経済的支援 P21~24 を参考になさってください。

次回は、2/22(木)13:00~14:00
「リラックスヨガ」～呼吸法が中心～
本館 3階 講堂で開催

おまちしています

- ・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カ月に延長**になりました。
- ・毎月の医療費は大変です。診断で驚いて退職する前に、早めに、働き方・辞め方をご相談ください。
- ・**お仕事の悩み相談会は、第一火曜日**に県立病院で行っています。予約してください。



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5—6年度 ～サロン「きのの」～

NO.14

講座: リラックスヨガ

講師: 日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

日時: 2024年2月22日(木) 13:00~14:00



「ヨガの呼吸法」で
自分の体の声を聴きましょう。
自分の体を大切にしましょう。
どんな呼吸が気持ちいいのか、
感じましょう。

ゆっ〜くり息をして、
すっごくリラックス (^~)



地面からのエネルギーを足の裏や座骨から
体に取り入れましょう。
右の脇を伸ばして、右肺で呼吸をしましょ
う。



太腿のこわばりや関節の痛みが残っ
てたあ… ストレッチで気がついたあ

こころも体もかる〜く
なりました(^~♪

次回は、3/28(木)13:00~14:00
「血液検査値の読み方」
本館3階 多目的室1 で開催

おまちしています

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

令和 5-6 年度 ～サロン「きねの」～

NO.15

2024 年 3 月 14 日(木)13:00～14:00

参加者:女性 8 名

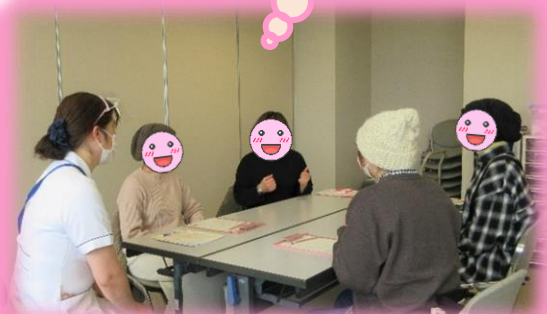
- 講座：ピンクリボン friends「気軽にお話しましょ」
アドバイザー:がん看護専門看護師/乳がん看護認定看護師
中野 妃佐恵氏

交流会の様子



あそこのお風呂が暗い
から入りやすかったわ

会いたかったあ♥
中野さん、聞いて♥



【交流会では。。。】

同年代の4人ずつにわかれて、日常生活や子育ての苦勞、治療の副作用の対策、医療費の大変さ、再発や浮腫の不安など、あるある話で盛り上がりました。

初参加は6名で話しはつきず、一人じゃないことに心が安らいだそうです。

次のピンクリボン friends は、6月13日(木)です。お待ちしております。

次回は、3/28(木)13:00～14:00

「血液検査値の読み方」

本棟3階の多目的室で開催します

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151(内線 3100)

令和 5-6 年度 ～サロン「きねの」～ NO.16

2024 年 3 月 28 日(木)13:00～14:00

参加者:13 名(会場 11 名、WEB2 名)

●講座 : 血液検査値の見方

講師: 血液・腫瘍内科 森永浩次医師

◎会場とオンライン両方のハイブリットでの開催となりました。

ミニ講座



- ・血液で検査できる種類はたくさんあります。
- ・その中でも**抗がん剤治療**に関連のある血液検査についてお話しします。

講師への質問タイム

- ・白血球数はいくつで危険ですか？
- ・結果の Hi とか Low はどう考えればいい？
- ・腫瘍マーカーの目安は？
- ・尿潜血+で貧血になりますか？

熱心な質問に個別に答えて頂きました♡☺



遠方にお住まいのかた、仕事・治療などの用事があって時間の都合がつかない方は、Web にてご参加くださいね (o^—^o)☺

次回は、4/11(木)13:00～14:00

「放射線検査・治療について」

本棟3階 多目的室1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)