

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。



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。

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。



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年度 ～サロン「きねの」～ NO.3

2020年9月10日（木）13:00～14:00

参加者：男性1名、女性4名

●体験型・交流会 体力低下の回復、筋力アップ

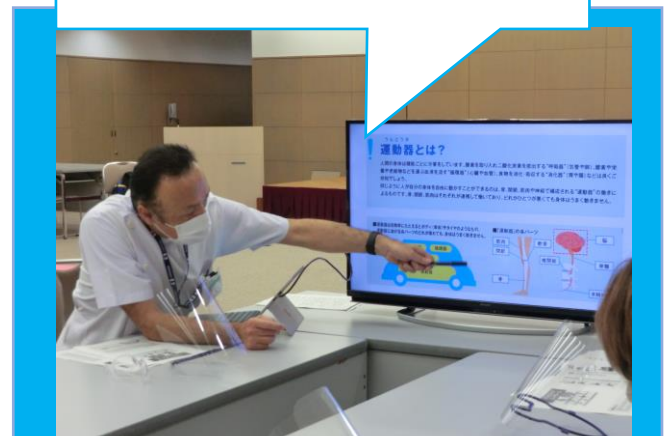
講師：リハビリテーション室 次長 小澤純一氏

@ロコモティブシンドロームについてのミニ講座後、体験しながら随時質問などをしてなごやかな雰囲気の中で出来ました。

- ・平均定命まで少しでも長く自分で動けるようにしましょう。
- ・筋肉はすぐに落ちてしまいます。無理のない運動を継続しましょう。



運動器は車の部品と同じです

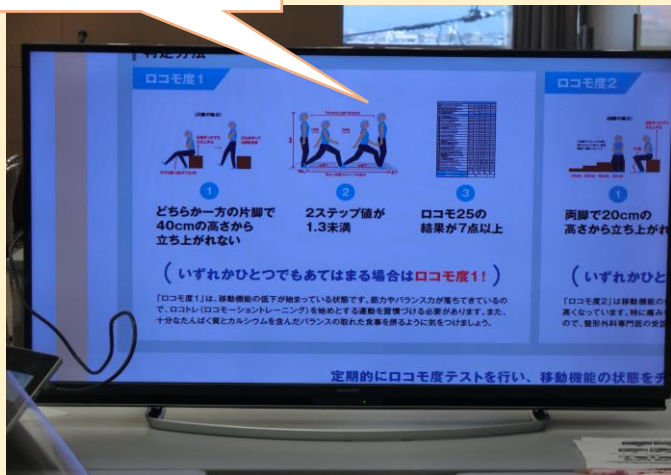


ツーステップテスト



一步を大きく出します

皆のロコモ度は？



立ち上がりテスト

低くなると立ちにくいね



次回は、9/24（木）13:00～14:00

「がん治療と一緒に始めること」

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

陽子線治療センター3階 セミナー室

福井県立病院



0776-54-5151（内線 3100）

