がんサロンにスタッフとして参加して

がんサロン運営委員となり、早いもので1年が経ちました。入職後、初めて参加した4月のがんサロンで参加者の方々が優しく声をかけてくださったことを今でも鮮明に覚えています。1年を通じてがんサロンに参加することでがんに関して学ぶとともに、がんサロンが多くの方と関わり、交流できる場であることを実感しております。私自身、毎回がんサロンに参加することが楽しみです。

まだまだ未熟ですが今後もわくわく、そしてほっと安心できる場を提供できるよう努めて参りますのでよろしくお願い致します。

トータルサポートセンター ソーシャルワーカー　竹之内

柴三郎の食卓

夏を思わせる日差しの強さがにじむ季節となりました。これからは冷たい物を飲む機会が多いかもしれませんね。水分と食塩不足は熱中症を起こす場合があり、イオン飲料等は有効な飲み物です。ただ、それだけでは他の栄養は取れませんし、胃液が薄まるなど胃腸への負担もかかります。口当たりの良い飲み物で体をいたわりながら栄養補給も目指しましょう。果物と乳酸菌飲料はビタミン、食物繊維、たんぱく質が摂れ、腸内環境を整える組み合わせです。

☆水分と栄養を両方補給　簡単スムージー☆

材料：
- バナナ、メロン、マンゴー、桃などの果物　　100gくらい
- ヨーグルトドリンク、ヤクルト等の乳酸菌飲料　50~100cc

作り方：

材料をミキサーに30秒程度かけます。濃度は飲料で加減してください。人参や小松菜を入れるとビタミンや鉄分等の栄養価はあがります。青臭さ等の風味が気にならない方はプラスしても良いですね。　管理栄養士　吉井久子

ひだまり通信はインターネットでも読むことができます

www.kitasatou.ac.jp/khp/section/bumon/soudan/gansoudan.html#hidamari

北里大学病院→トータルサポートセンター→がん相談支援センターをクリック

北里がんサロン
ひだまりカフェ

毎月**第3金曜日**
13:00～16:00
1号館1階　集団指導室
で開催しています

ひだまり通信に皆さまの声を載せてみませんか？
ご希望の方は,ひだまりカフェにお持ちいただくか、トータルサポートセンター職員までお声かけ下さい

第7号　ひだまり通信編集　村上　前田　竹之内
発行責任者　佐々木 治一郎
発行日　　2018/5/18

北里がんサロン　ひだまりカフェ

ひだまり通信

第7号

ひだまりカフェはがん患者さん、ご家族が気楽に集える場所です。
がんと診断されることは誰でも可能性があります。たくさんの同じ仲間の知恵に触れてみませんか？

３月のがんサロンでは・・

声ヨガ
皆で声を出しながら
ヨガに取り組みました

がんサロン運営委員のメンバーは
医師・薬剤師・栄養士・看護師・事務
ソーシャルワーカー・がん体験者です。
北里がんサロン　ひだまりカフェは
病院職員と患者さんが
一緒に作り上げています

参加者どうしで話し合いをしました　（2018.4.20）

ひだまりカフェでは不定期ですが、参加者どうしでの話し合いを企画しています。４月はテーマをあらかじめ普段の日常生活での工夫とし、ワールドカフェ方式で『食事』『気分転換』『休息・睡眠』のテーブルに分けて自由に話し合いをしました。

参加者からの声（抜粋）

どのように気分転換していますか？

・目の前の事に集中（ゲーム）する
・ユーチューブを見る（昔懐かし映像）
・楽器を演奏する（腹式呼吸で落ち着く）
・コーヒーと美味しいケーキ
・お寺参りをする
・山歩きをする
・散歩を日課にする
・人と話をする。ひだまりカフェもおしゃべりの場

どのように食事の工夫をしていますか？

・果物や野菜でジュースを作り、栄養補給をした
・具合の悪い時は、出来あいを上手に利用したり、元気な時に作り置きをしておく
・食事でストレスにならないようにした
・抗がん剤治療の時、口内炎などで食欲がなく、とても苦労した
・最初、必要以上に気を使ったが、食事でストレスにならないようにした

どのように休息・睡眠の工夫をしていますか？

・そもそも休息が得られない
・休息を大事と思うから眠れない
・疲れきるために動いてみるが眠れない
・お決まりのルーチン（軽いストレッチ）を行う。やりすぎない
・開き直る。悪いことは考えない。考えすぎない
・同じ経験を持つ人と話すと励みになる。でも、病気は人それぞれ違う･･･。
・不安なことを否定されずに聞いてもらう場所を持つ

どのテーブルも活発にアイデアや切実な思いなど、意見交換がされました。

皆さん、ストレスと、どう向き合っていますか。ストレスに押しつぶされそうになることはありませんか。そんな時ご参考に！

ストレスに向き合うには

①正しい情報を集める。②問題をリストアップする。③その問題に優先順位をつける。④信頼出来る人とは、今までの関係を絶たない。 そのように思う時は、一時お休みをする。⑤自分のサポーターを作る。

ストレスを上手に乗り切るためには

1　生活リズムを崩さないこと
2　睡眠を大事にすること
3　食事のリズムを崩さないこと
　（夕飯をしっかりとることは、良い睡眠につながる）
4　寝酒はしないこと（お酒を飲んだあと、3，4時間で目が覚める）
5　信頼出来る家族・友人との関係を絶たないこと
6　対応方法を医療者、家族等共有すること
7　人と交わる方法（おしゃべり、カラオケ、スポーツ）か、人から離れる方法（読書、音楽、買い物）か、現在自分に合っている対処はどれかを見分ける事が大切　（小川朝生先生　国立がん研究センター東病院精神腫瘍科講演より）

村上利枝

コラージュと私

２年前に左乳房を全摘し、再発、転移も無く現在に至っています。40年前、叔母を乳がん、母も卵巣がんで亡くしました。十分に介護できなかった分、私は何か他の方のお役に立ちたいと、専門知識を学び女性センターに就職しました。相談では、言葉のみでは、相談者の本当の問題がつかめず悩みました。そんな折、コラージュ療法とカウンセリングを併用してみると効果を得ることができました。退職後、骨折をし、痛みが消えず、悶々とした日々を過ごしていました。ある日広告のチラシに目が止まり、何気なく切り抜いてみると、切り抜きは、まるで別物のように輝いて見え、早速年賀状を作成しました。

母が告知された頃は、がんは、死を覚悟する病でした。でも今では、医学の進歩により、がんと共に生きれる時代になりました。

医学は、進歩しましたが、がん患者にとって心理面では、変わらず不安が有ります。コラージュは、気力、体力の優れない時でも、個性的で、自分を表現できる楽しいものだと思っています。皆さんも一度作ってみませんか。

細野美佐子