

大和市立病院がんサロン 「山ざくら」を 8/28に開催しました



ミニ講座

「呼吸法でリラックス」

講師：大和市立病院

精神看護専門看護師 木村 千晶 氏

内容は、リラックスする方法のひとつとして呼吸法についてのお話と、実際の方法を参加者の方と一緒に行っていただきました。

精神面において患者さんの対応をしている木村看護師からの内容は、患者さんだけではなくご家族等、全ての方に参考になりました。今回レクチャーいただいた呼吸法は、難しいことや特別に準備することもなく、日常で活用していただけるものでした。

病気の有無にかかわらず「リラックス」はとても大切なことです。参加された方はぜひ時折思い出して、日常に取り入れながら過ごしていただくと良いのではないのでしょうか。

ミニ講座の後は、おしゃべり会です

前回と同様に二つのグループに分けての交流会となり、参加者の方々が今、目の前にあることや今までの経過の中でのことなどをお話していただいたり、また参加者のお話を聞いていただいたりしました。お気持ちの揺れや考えていっちゃうこと、悩まれながらも少しずつ前進されている話や不安なこと、気がついたことなど、それぞれの想いを交流会という場で共有して過ごしていただきました。またお気持ちの面だけではなく「がん情報サービス」の活用についての話題もあり、正しい情報を得る為に参考にされた方もいらっしゃったと思います。

次回のがんサロンは11月27日（水）となります。

皆様のご参加をお待ちしています。入院患者さん、外来患者さん、ご家族やご友人等の参加、また会の途中での参加、退出もO.Kです。飲み物は各自でご持参ください。ご興味のある方はどうぞいらしてください。お待ちしております。

2024 年度 予定

2024年11月27日 水曜 13:15～ 3階講堂 北

2025年2月26日 水曜 13:15～ 3階講堂 北

※入院・外来患者さん、ご家族、ご友人等、参加費無料、事前申込不要、当日参加可、途中退出可、飲み物は各自でご持参ください（食事は不可）

※ミニ講座テーマは決まり次第、病院ホームページに掲載します。

サロンの名前は [山ざくら] です

[山ざくら]は、大和市の木です。

花言葉のひとつに『あなたに微笑む』があるそうです。由来は、残雪や肌寒さを感じる季節の中で、木々が芽吹くよりも先に咲き、上品な花によって思わず笑みがこぼれてしまう、といった情景から付けられたとされているそうです。～ピアサポーター小俣さんより～



問い合わせ先：がん相談支援センター（大林、平井）
連絡先 046-260-0111
大和市立病院がんサロン便り vol.2(2024.11.5)