

サロン・ド・J通信

2019. 11月号



http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/about/seminar_event.html

★イベント

- ・9/25(水)「考えてみませんか?これからのこと」
「知っておいてほしい!介護保険の申請や介護サービスについて」
- ・10/23(水)「がんの薬物療法」

*裏面に内容を記載しています。

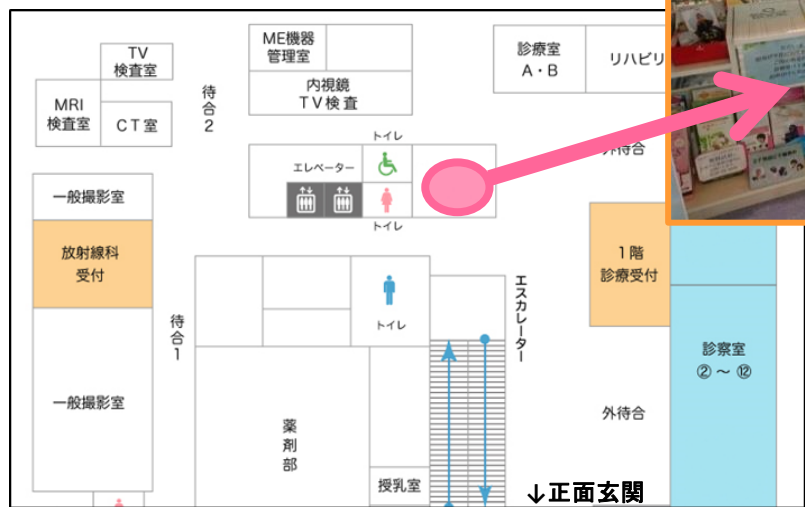
がん相談支援センターのご案内

当院のがん患者さん・ご家族をはじめ、地域の住民の方の、がんに関する相談を無料で受けいたします

お気軽にご相談ください



1階 がん相談支援センター



◎カラーセラピー

カラーセラピーとは、色の特徴を用いた心理療法の事です。色を選ぶことで自分でも気付かないその時の心理状態や不調の原因を知ることができると言われています。それらの色を利用することで、生活の質の向上を図るのが、カラーセラピーの目的です。

前回の談話会の中で、8色(白、赤、ピンク、黄、緑、青、紫、黒)を用いて行いました。8色の中から今、気になる色をひとつ選びました。皆さんもぜひ、選んでやってみてください。

資料はがん支援センターに置いてあります。ご自由にお持ち帰り下さい。

サロン・ド・Juso

★ イベント & お話会 ★

開催日：毎月第4水曜日
 時間：14時～16時
 場所：9階 スカイルーム
 参加費：無料

★ 談話会 ★

開催日：毎週金曜日
 時間：15時～16時
 場所：1階 がん相談支援センター
 *上記時間中いつでも参加OKです!

お気軽にお越しください!



9月25日開催

「考えてみませんか？これからのこと」

～療養場所や介護のあれこれ～

「知っておいてほしい！介護保険の申請や介護サービスについて」

「自身の価値観、生きがいや大切にしたいことを改めてかんがえてみる。どうやって生きたいか？」

「人生会議」ってなに？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組をすること

(厚生労働省)

自分の想いや希望について、
家族と話あってみませんか？

「家で過ごしたいけど、家族だけでは不安」
「介護保険について知りたい」 など…

介護保険の申請や介護サービスについてのご相談は、がん相談支援センターまでおこしてください！

10月23日開催

「がんの薬物療法

～抗がん剤治療を知ろう～」



がん化学療法看護認定看護師の坂本さんより薬物療法の種類や目的、副作用への対応方法などのお話がありました。

抗がん剤(化学療法や分子標的薬)の副作用への対応

- ・ 抗がん剤の治療に伴うからだの変化を理解する
- ・ 感染予防のために、手洗い・うがいの励行、外出時はマスクを着用する、人混みを避けるなどの対策をする
- ・ 食欲がないときの食事の工夫として、1回量を減らし無理せず少量ずつ摂取する、食べたい・食べやすいものを準備するなど…
- ・ 皮膚症状への対策の第一歩は、スキンケア(保湿)から
- ・ 抗がん剤によるしびれがあるときには、危険防止、症状緩和が大切
- ・ 抗がん剤治療中のだるさの原因は、低栄養状態、体力の消耗、不眠、治療に伴うストレスなどが考えられるため、しんどい時は休む

「抗がん剤治療はつらい」「気分は最悪で生きた心地がしない」というときは、こころの中のつらい部分のガス抜きをすることも大切です

今後の開催予定

12月25日 感染予防(看護師)＋談話会

1月22日 運動のお話(理学療法士)＋談話会

