

第2回「がん患者・家族交流会」開催報告

7月23日(水)に第2回がん患者・家族交流会を開催しました。

メイン会場	島根大学医学部附属病院
サテライト会場	松江赤十字病院、浜田医療センター、益田赤十字病院、公立邑智病院
参加者	26名（ピア・サポーター、患者さん、ご家族）
ミニ学習会	「今日から始めるがん患者さんの運動療法と生活づくり」
講師	認定理学療法士 野口 瑛一

ミニ学習会では、野口さんに動きのポイントを教えてもらいながら、スクワットや膝の運動を一緒に行いました。皆さん熱心に取り組まれ、運動中に負荷をかけるときは空気を吸う、吐くどちらがいいのかといった質問も出ていました。その後出雲会場、松江会場、オンラインの3つのグループに分かれて、交流会を行いました。

「入院中の運動は、桜を見ることを楽しみに散歩するようにしていました。」「こんな運動をしたらいいよ。できるところからやってみたらどう？」と様々な話が出てきて、和やかな雰囲気が進んでいきました。

感想では、「前から運動のことを知りたかったので、聞けて良かったです。」「誰にでも話せることではないので、種類は違っても同じがん患者さんとお話しすることが出来て良かったです。」と嬉しいお言葉もいただきました。

限定配信中の動画をご参照いただき、皆さんも一緒に運動をしましょう。

次回開催

がん薬物療法看護認定看護師がお話ししますので、ぜひお気軽にご参加ください



8月27日（水）14：00～15：30「抗がん薬の副作用と上手な付き合い方」