



アピアランスケア講座
開催しました。

5月のサロンは、当院乳がん看護認定看護師より、がん患者さんの外見ケア（アピアランスケア）について、①脱毛、②メイクアップ、③補整下着などのお話がありました。初めて参加される方も多く、たくさんご参加いただき有意義な会となりました。後半の時間は交流会で、情報交換を行いました。それぞれお互いのお話を聞いて、共感したり、自分の体験を話されたりして、元気づけられましたとの声も聞かれました。

①ウィッグの選び方

ウィッグ選びには自分に似合うデザインで、予算、着心地のよいものを選ぶとよいです。今の髪型と違うヘアスタイルにすると、新鮮なイメージになります。

②メイクアップのコツ

顔をよくみせるために、額と鼻のラインにT字に頬紅（チーク）を入れるときれいに見えます。

③補整下着（3種類）あります

- ・ウレタンパッド
- ・シリコンパッド
- （耐久性は低く安価）
- ・エビテーゼ（人工乳房）
- （運動時や温泉に入る際にも使用できますが高価）

サロン写真集



☆レクチャーの感想☆

- *補整下着の見本を見ることができて、とても参考になりました。
- *脱毛について心配していましたが、外見ケアのお話を聞いて、自分にもできそうだと思います。
- *皆さんといろいろなお話ができて、楽しい時間を過ごせました。また参加したいです。
- *他の参加者の体験をお聞きして、元気になりました。
- *アピアランスケアはお化粧やヘアメイクなど、いろいろな方法があるので、今後の参考にします。

*脱毛の悩みを持つ方と交流
でき、元気づけられました。



がんサロンの予定

☆6月18日（水）

からだも心もリラックス
がん専門運動指導士と行う
ちよこつとりハビリ
講師 ルネサンスがん専門
運動指導士

☆7月16日（水）

交流会・情報交換

8月はお休みです。

☆9月17日

交流会・情報交換



場所・・・東館4階講堂
対象・・・がん患者さん・ご家族
時間・・・午後2時～3時半

*がんサロンの予定は、当院ホームページにも掲載しますので、ご覧ください。

がん体験者による ピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話を
がん体験者（ピアサポーター）が
個別に伺います。どうぞお気軽に
ご利用ください。

6月4日（水）・12日（木）
18日（水）・26日（木）

7月2日（水）・10日（木）
16日（水）・24日（木）

8月6日（水）・28日（木）

（場所）

東館1階患者総合支援センター
がん相談支援センター
（Nブース）

（時間）午前11時～午後4時

編集後記

6月のサロンは、がん専門
運動指導士をお招きし、簡単
なりハビリを行います！リ
ラックスしてスッキリしたい
方、ぜひご参加ください。
みなさんのご参加をお待ちし
ています。

がん相談支援センター
スタッフ一同

