



**がん専門運動指導士と
「ちょこっとリハビリ」
開催しました！**

6月のサロンは、がん専門運動指導士（大阪国際がんセンター認定の運動のスペシャリスト）から、座つてできる軽い運動のレクチャーがありました。入院中の患者さんや、サロンに初参加の方など20名のご参加がありました。ペアになって手を使って4種類の違う動作をランダムに行いました。頭を使いながら身体を動かすことはなかなか難しかったですが、皆さんそれぞれ頑張つてチャレンジされていました。その後は、座ったまま足を動かしたり体幹を意識した座り方などを体験しました。運動のポイントをご紹介します。

*ストレッチは伸ばしたい部分を20秒くらい伸ばすことがポイントです。

*できる方は有酸素運動を一日30分週5日、ウォーキングなど無理なく継続できるものでもOKです。

*トレーニングがきつい方は、自分にあう方法で、ストレッチ（本日の内容など）を無理せずに行いましょう。

サロン写真集



椅子に座ったまま
で簡単にできる
運動を実践

*筋力トレーニングは大きな筋肉から動かしします。（足・胸・背中・体幹など週2回くらいが目安）筋肉量が増える
と代謝があがります。



がんサロンの予定

☆7月16日（水）

交流会・情報交換

8月はお休みです。

☆9月17日（水）

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。

がん相談支援センターのご案内

がんに関するさまざまなご相談をお受けしています。治療費や使える制度、職場復帰についてなど、看護師やソーシャルワーカーが話を聞きます。正面玄関を入って右側のNと表示された患者総合支援センターまで、お気軽にお声かけください。



ふじキュン♡

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。

7月2日（水）・10日（木）
16日（水）・24日（木）

8月6日（水）・28日（木）

9月3日（水）・11日（木）
17日（水）・25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

7月と9月のサロンは、参加者同士の情報交換を行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

（8月はお休みです）

猛暑が続きますが、お身体ご自愛ください。

がん相談支援センター
スタッフ一同

