

平成 30 年度 第 2 回 がんサロン和み

平成 30 年 9 月 8 日 13 時より、「がん治療とリハビリテーション」をテーマに今年度第 2 回目のがんサロンを開催しました。今回は、当院の理学療法士と作業療法士が講義や実際のリハビリテーションのレクチャーを行いました。当院通院中の患者様とご家族の方など、計 6 名にご参加いただきました。

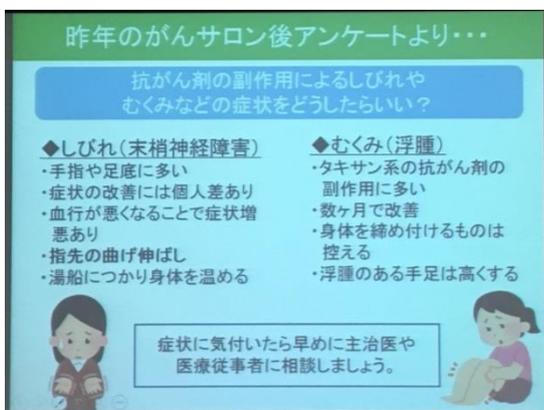
がんになると、がんそのものによるもの、手術や抗がん剤治療による後遺症などによってさまざまな身体的・心理的な障害を受けます。自身の状況に合ったリハビリテーションはがん治療の一環としての医学的ケアとされています。運動の重要性や具体的な内容について講義のあと、「今日から始められるような簡単なストレッチ、筋力トレーニング」を実際に行い、軽い汗をかくことができました。

また、毎日まとまった運動の時間がとれない方にも実施可能な「姿勢や力の入れ方を意識した日常生活の工夫」の紹介がありました。参加された方からは、「日々の生活に活かそう」といった感想をいただきました。最後に個別の質疑応答を行い、あっという間の 1 時間半でした。

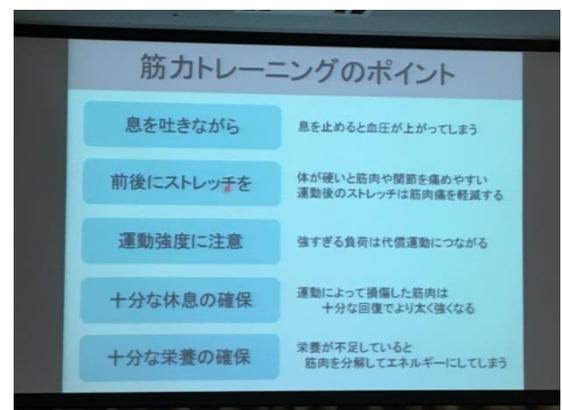
患者様・ご家族からいただいた貴重なご意見は今後の運営に反映させていただきます。次回は、平成 31 年 1 月 19 日（土）に「漢方（タイトル未定）」をテーマにがん患者サロンを開催予定です。



理学療法士、作業療法士によるストレッチのレクチャー



昨年のがんサロンのご意見を参考にさせていただきました



筋力トレーニングにはポイントがあります！