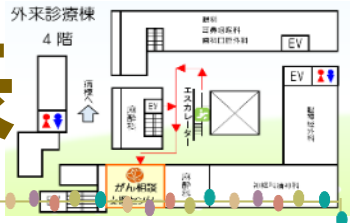
弘大がんサロン10月予定表



10/1（火） お茶会
ふらっとカフェ
13:30～15:30
お茶を飲みながら話してみませんか？がんのこと。

10/7（月） 体験会
ハンドマッサージ体験＆ウイッグ相談
14:00～15:00
〈担当〉マリブウイッグ
- ✔頭張っている自分をいたわりたい
- ✔医療用ウイッグについて相談をしたい
- ✔がんサロンに興味がある
- ✔ハンドマッサージの方法を知りたい
- ✔時間がある

10/8（火） 講習会
タオル帽子講習会

13:30～15:00
〈講師〉ほほえみネットワーク
- ■抗がん剤治療などで脱毛した患者さんのために・・・
- ■タオル帽子は、フェイスタオル１枚で作ることができます。手軽さ、肌触りの良さなどから好評です。

10/9（水） 展示会
綿１００％帽子展示会
10:00～12:00
〈担当〉ハンモック
- ■やわらかで締め付け感がなくお肌にやさしく、敏感な時期にも安心して使うことができる帽子の展示会です。
- ■おしゃれな帽子の被り方やウイッグを使用したヘアアレンジなどのご相談にも対応いたします。

10/11（金） 相談会
医療用ウイッグと頭皮の話
14:00～16:00
〈担当〉アデランス
- ✔医療用とおしゃれ用はどこが違うの？
- ✔治療中のシャンプーの方法は？

などの疑問にお答えします。

10/17（木） 体験会
いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ
14:30～15:15
〈担当〉ヨガインストラクター
リラクセーション（relaxation）とは、筋肉の緊張状態を一定の方法に従って弛緩させることを言います。
「怖さ」や「不安」などは、筋肉の緊張を取ることによって改善されること があり、ヨガはその方法のひとつです。
今回は椅子に座ってできる簡単な動きをご紹介します。

10/18（金） 勉強会
リンパ浮腫予防
13:30～14:30
〈講師〉医療リンパドレナージセラピスト
いわゆるむくみのことです。主に乳がんや子宮がん、前立腺がんなどの手術や放射線治療が原因で起こることがあります。対象の方は正しい予防の仕方について学んでおきましょう。

10/24（木） 勉強会
抗がん剤の副作用～お薬の豆知識～
14:30～15:00
〈講師〉がん専門薬剤師
抗がん剤治療においては、体のことや薬の副作用を患者さん自身がよく知り、つらい副作用を防いだり、少なくしたりして、安心できる日常生活を送ることが最も大切です。安心してがん治療を続ける方法を、一緒に考えていきましょう。

10/25（金） 体験会 New
癒しのアラカルト絵画教室
13:00～15:00
～鉛筆・色鉛筆・水彩・塗り絵・クレヨン・クレパス～
お好きなものを体験できます。
〈担当〉あとりえトラピス代表

10/28（月） 相談会
医療用ウイッグ展示＆試着会
10:30～12:00
13:00～15:00
〈担当〉アデランス
- ✔医療用とおしゃれ用はどこが違うの？
- ✔治療中のシャンプーの方法は？

などのお話を聞いた後に実際にウイッグをつけてみましょう。

10/29（火） 相談会
乳腺術後補正下着
10:00～11:00
〈担当〉ユコー
シリコン製人工乳房などの補整用品・専用ブラジャーなど補整下着・ウィッグ・水着・弾性サポーターなど女性コーディネーターがご相談をお受けいたします。

毎週水曜日 相談会 予約制
ハローワーク弘前出張相談会 がん患者さんのための「お仕事」相談会
※予約が入っていない場合は当日対応も可能です。お気軽にお問合せください。
①13:30～②14:30～

※ほかに勉強会など追加になる場合があります。詳しくはお問合せください。

11月

11/5(火) 14:00-16:00 医療向けウイッグ試着相談会	11/8(金) 14:00-16:00 医療用ウイッグと頭皮の話	11/12(火) 13:30-15:00 タオル帽子講習会	11/13(水) 10:00-12:00 綿100%帽子展示会
11/15(金) 13:30-14:30 リンパ浮腫予防	11/19(火) 10:00-11:00 乳腺術後補正下着	11/25(月) 10:30-12:00 13:00-15:00 医療用ウイッグ	11/28(木) 13:00-15:00 人工乳房相談会	毎週水曜日 ①13:30②14:30 お仕事相談会（要予約）

弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター
外来診療棟4階　TEL・fax　0172―39―5174

弘大がんサロン10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	お茶会 1 ふらっとカフェ 13:30～15:30	2	3	4	5
6	体験会 7 ハンドマッサージ体験＆ウイッグ相談 14:00～15:00	講習会 8 タオル帽子講習会 13:30～15:00	展示会 9 綿１００％帽子展示会 10:00～12:00	10	相談会 11 医療用ウイッグと頭皮の話 14:00～16:00	12
13	14 体育の日	15	予約制 相談会 ハローワーク弘前出張相談会 がん患者さんのための「お仕事」相談会 ①13:30～ ②14:30～ 毎週水曜日 10/2・10/9 ~~10/16・10/23~~ 10/30	体験会 17 いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ 14:30～15:15	勉強会 18 リンパ浮腫予防 13:30～14:30	19
20	21	22	勉強会 24 抗がん剤の副作用 ～お薬の豆知識～ 14:30～15:00	New 体験会 25 癒しのアラカルト絵画教室 ～鉛筆・色鉛筆・水彩・塗り絵～ 13:00～15:00	26	
27	相談会 28 医療用ウイッグ展示＆試着会 10:30～12:00 13:00～15:00	相談会 29 乳腺術後補正下着 10:00～11:00	31	1	2	

※講習会・勉強会への参加には予約が必要な場合があります。
お問い合わせやお申込みはがんサロンへ直接、または Tel:0172-39-5174までご連絡下さい。

弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター　ミニ勉強会

リンパ浮腫予防

リンパ浮腫ってなに？？

いわゆる「むくみ」のことです。
リンパの流れがとどこおって運ばれにくくなることで、細胞のすき間に水分やたんぱく質が多くなった状態をいいます。
主に乳がんや子宮がん、前立腺がんなどの手術や放射線治療が原因でおこることがあり、現在症状がなくてもある日突然むくみ始めることがあります。
「リンパ浮腫」について正しい予防のしかたを学んでみましょう。

日　時：令和元年　6月28日（金）　7月26日（金）
8月23日（金）　9月休み　10月18日（金）
13：30～14：30

場　所：外来診療棟4階がんサロン
参加費：無料
講　師：医療リンパドレナージセラピスト
対　象：・がんなどの手術を受けて、医師や看護師から「後遺症としてリンパ浮腫という症状が出現することも考えられます」と言われたことがある方。
・現在むくみのない方。

※お申し込みをお願いします。
予定は変更になる場合があります。

お申込み・お問合わせ
弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター
外来診療棟4階　TEL・fax　0172−39−5174

弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター　ミニ勉強会

抗がん剤の副作用

～おくすりの豆知識～

月日　令和元年10月24日（木）
時間　14:30～15:00
場所　外来診療棟4階がんサロン
講師　弘大病院がん専門薬剤師
照井　一史先生

副作用はいつおきるの？
どんな副作用があるの？
お薬の飲み合わせは？

抗がん剤治療においては、体のことや薬の副作用を患者さん自身がよく知り、つらい副作用を防いだり、少なくしたりして、安心できる日常生活を送ることが最も大切です。安心してがん治療を続ける方法を、一緒に考えていきましょう。

お申込み・お問合わせ
弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター
外来診療棟4階　TEL・fax　0172−39−5174