



弘前大学医学部附属病院

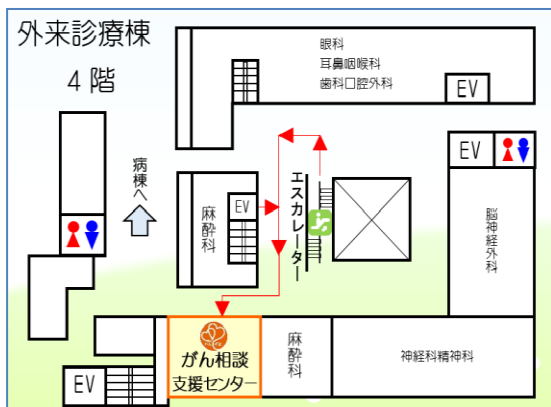
がんサロンだより

発行：2019年5月
発行元：弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター
がんサロン Tel:0172-39-5174



2019年5月号
No. 53

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～



がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため、社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員2名が常駐しています。
相談は無料です。（予約不要）
平日 8:30～17:00
土日祝 お休み



平成31年3月利用状況

- のべ利用者数 103名
- 本利用 5名
- パソコン 0名
- タオル帽子提供 13名
- 勉強会 2名
- 催事 16名
- がん相談件数 51件
 - 面談 33件
 - 電話 18件
- セカンドオピニオン 2件

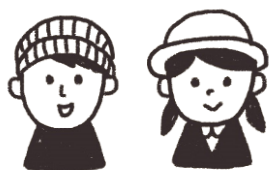
脱毛時のケア帽子

抗がん剤などで髪が抜けた時、ウィッグやケア帽子の準備を考えたと思います。特にケア帽子は「どこで買えるの？」と聞かれることも多いので、いくつかご紹介いたします。

- ・病院の売店やサービスコーナー
- ・インターネットの通販
- ・医療用ウィッグ取扱店
- ・ケア用品のカatalog

当センターでは売店やウィッグ店の見本が一部あります。試着室もごございますので、一度かぶって確認してみることもできます。

また毎月第2水曜日に行っている「綿100%帽子展示会」でも通販で購入できる商品の試着が可能ですので、お気軽にお越しください。



お仕事相談会実施中

今年の4月より、ハローワーク弘前と連携し「お仕事相談会」を行っています。開始してひと月ほど経ち、複数の方々にご利用頂きました。皆さま治療しながらの働き方など悩まれているようでした。

この相談会はハローワークの就職ナビゲーターと私達がん相談員が共にお話を伺うことで仕事と治療両方から今の状況や今後の見通しなどを整理し、次の一歩を踏み出すお手伝いをしております。

※住んでいる地域、かかっている病院などに制限はありませんのでお気軽にご利用ください。



開催
レポート

いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ

椅子ヨガとは？

通常のヨガはマットを使うため、広いスペースが必要になりますが、椅子ヨガは椅子があれば実施できます。座って行うゆるやかなヨガなので、体への負担も少ないです。自分の体調に合わせて無理なく体を動かすことができます。

また、呼吸を意識することで気持ちが落ち着き、リラックス効果が期待できます。



5月催事一覧

5月7日（火）	相談会	医療向けウィッグ試着相談会	11:00～13:00	予約不要
5月8日（水）	展示会	綿100%帽子展示会	10:00～12:00	予約不要
5月10日（金）	勉強会	医療用ウィッグと頭皮の話	14:00～16:00	予約不要
5月14日（火）	講習会	タオル帽子講習会	13:30～15:00	要予約
5月16日（木）	体験会	アロマ体験～ハンドクリーム作り	13:30～14:30	予約不要
5月21日（火）	相談会	乳腺術後補正下着	10:00～11:00	予約不要
5月24日（金）	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30～14:30	要予約
5月27日（月）	相談会	医療用ウィッグ展示&試着会	10:30～15:00	予約不要
5月28日（火）	相談会	人工乳房相談会	13:00～15:00	予約不要
5月31日（水）	勉強会	緩和ケア～痛み止めとの上手なお付き合い	14:30～15:00	予約不要
毎週水曜日	相談会	がん患者さんのためのお仕事相談会	①13:30 ②14:30	要予約

図書のご案内

「胃がん・大腸がん 一緒に考えましょう、あなたの治療」が発行されております。

著者は弘大病院腫瘍センター長の佐藤温先生です。胃がんと大腸がんが中心ですが、すべてのがんに通じる内容でとても分かりやすい「がん」の解説書です。

弘大病院の売店（ローソン）でも購入可能です。

がん相談支援センター

でも読むことができますので、ぜひご覧ください。



1,800円+税