



弘前大学医学部附属病院

がん相談支援センターだより

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～

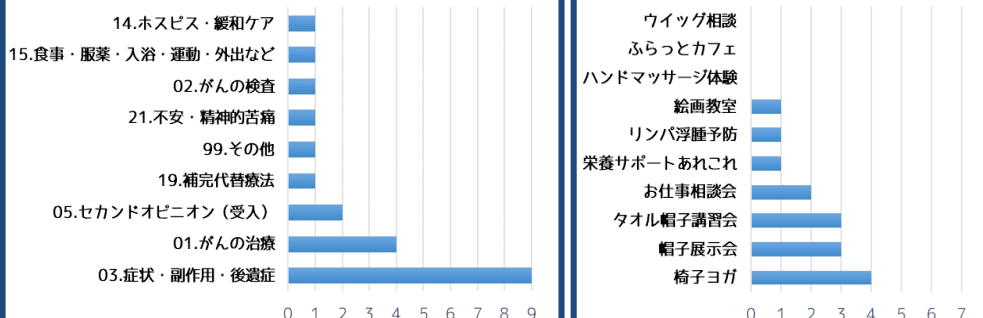
2020年2月号
No.62

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・予約不要です。
ご利用者様の秘密は守られます。
安心してご利用ください。
平日 8:30～17:00
土日祝 お休み

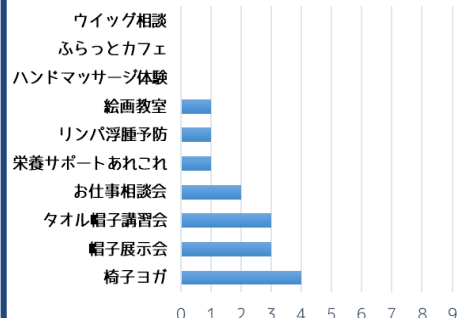


【令和1年12月】
センター利用者 63名
本 6名
パソコン 0名
タオル帽子 5名
勉強会 2名
催事 13名
がん相談件数 37件
面談 27件
電話 10件
セカンドオピニオン外来 0件
冊子補補充数 604冊

12月相談内訳



12月催事参加者数



今年は雪も少なく過ごしやすい冬となっておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月のお便りは弘大病院がん相談支援センターで行っている様々なイベントについてご紹介したいと思います。

ほとんどのイベントが予約なしでご参加できますのでどうぞお気軽にご利用ください。※予定は変更になる場合があります。

ミニ勉強会

- ◆リンパ浮腫予防勉強会
- ◆がんの療養を支える社会資源
- ◆放射線治療の副作用
- ◆抗がん剤の副作用
- ◆緩和ケアについて
- ◆栄養サポートあれこれ
- ◆がんとお口のケア



以上のテーマを月替わりで毎月一度行っています。テーマは約半年ごとに繰り返して行っていますので、もし聞き逃しても半年後にまた聞くことができます。前にも聞いたけどもう一度聞きたいという方も歓迎いたします。

開催日:各テーマで開催日時が変わります。

お問合せいただくか弘大病院がん相談支援センターホームページでご確認ください。予約が必要なテーマもあります。

がん患者さんのためのお仕事相談会

がんの診断を受けても、毎日の暮らしは続きます。診断を受けとめ、治療の選択を考えていく忙しい時期に、多くの方は仕事の引き継ぎをしたり、生活のだんまりを整えたりしなくてはなりません。治療がある程度一段落したあとも、職場復帰や医療費などについて悩む方が大勢います。

弘大病院とハローワーク弘前は療養しながら働きたい方の支援を行っています。

- ✓ 定期的な通院の必要はあるけどぜひ働きたい。
- ✓ 今の自分の状態に合った仕事を見つけたい。
- ✓ 仕事と治療の料率の仕方について教えてほしい。



などお仕事のことで悩みや不安がある方はぜひご利用ください。

開催日:毎週水曜日①13:30～②14:30～ 要予約

医療用ウィッグ相談会

弘大病院がん相談支援センターでは3社の医療用ウィッグ相談会を開催しています。ウィッグの準備は化学療法が始まる前がおすすめです。

- ✓ 今と変わらないスタイルのものを見つけやすい。
- ✓ 体調変化が少ない時期のほうがゆっくり選ぶことができる。
- ✓ 早めにウィッグに慣れることができる。



などのメリットがあります。

ただし、化学療法を受ける方全てに脱毛があるわけではありません。治療が始まると決まったら、まずは主治医や看護師に確認しましょう。

開催日:毎月第2金曜日・第4月曜日・

奇数月第1火曜日・偶数月第1月曜日

※担当のメーカーと時間はお問合せいただくか弘大病院がん相談支援センターホームページでご確認ください。

体験会

リラクセーションアロマ体験

アロマセラピーとは植物など由来する香りを利用した心身のリラクセーション、ストレスの解消などを目的とする療法のことを言います。不定期開催ですがその季節に合ったハンドクリームやエアフレッシュナーなどを作成します。

開催日:お問い合わせください



癒しのアラカルト絵画教室

塗り絵・色鉛筆・鉛筆・絵具・クレヨンなど好きなものを体験できます。色の塗り方や工夫など丁寧な指導が好評です。普段の生活から少し離れ創造の世界で楽しい時間を過ごしてみませんか？

開催日:毎月第4金曜日

13:00～15:00



いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ

リラクセーションとは筋肉の緊張を弛緩させることを言います。「怖さ」「不安」などは筋肉の緊張をとることによって改善されることがありヨガはその一つの方法です。弘大がんサロンで行っているヨガは椅子に座ったまま行うことができ、入院中の方にも負担なく行えるように工夫されています。

開催日:偶数月第3木曜日14:30～15:15



相談会・展示会・講習会など

人工乳房相談会

乳房切除手術後のボディイメージの変化についてメーカーの担当者が情報提供と相談に対応しています。

開催日:奇数月第4木曜日13:00～15:00

乳腺術後補正下着

シリコン製人工乳房などの補正用品、専用ブラジャーなどの補正下着ウィッグ・水着・弾性サポーターなどメーカーの担当女性コーディネーターがご相談を受け付けています。

開催日:毎月第3火曜日10:00～11:00

綿100パーセント帽子展示会
市内の美容室様のご協力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を開催しています。おしゃれな帽子の被り方やウィッグを使用したヘアアレンジなどのご相談にも対応しています。

開催日:毎月第2水曜日10:00～12:00



タオル帽子講習会

乳がん患者会ほほえみネットワークの方が講師となりフェイスタオル1本でできるタオル帽子の作り方を教えてください。

開催日:毎月第2火曜日13:30～15:00



がんサロンZ月 予定表

2月4日(火)	茶話会	ふらっとカフェ	13:30～15:30	予約不要
2月10日(月)	体験会	アロマハンドクリーム作り	13:30～14:30	予約不要
2月12日(水)	展示会	綿100%帽子	10:00～12:00	予約不要
2月14日(木)	相談会	医療用ウィッグと頭皮の話	13:00～15:00	予約不要
2月20日(木)	体験会	いつでもどこでもかんたん椅子ヨガ	14:30～15:15	予約不要
2月21日(金)	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30～14:30	要予約
2月25日(火)	勉強会	がん治療とお口のケア	13:30～14:00	予約不要
2月28日(金)	体験会	癒しの絵画教室	13:00～15:00	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	①13:30②14:30	要予約