



弘前大学医学部附属病院

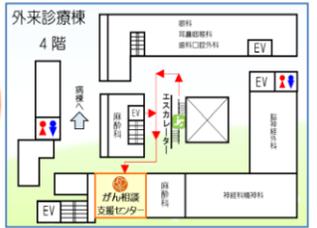
がん相談支援センターだより

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4月号
No.64



発行:2020年3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

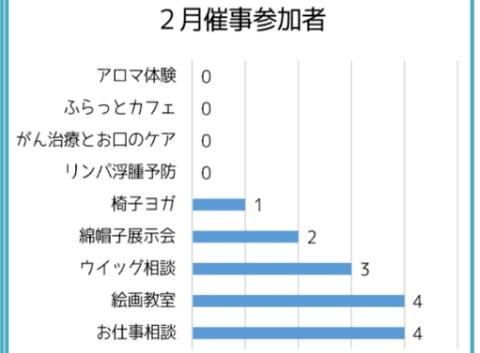


がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため、社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員2名が常駐しています。相談は無料・予約不要です。ご利用者様の秘密は守られます。安心してご利用ください。平日 8:30~17:00 土日祝 お休み

私たちがお待ちしております。



【令和2年2月】	
センター利用者	89名
本	3名
パソコン	0名
タオル帽子	7名
勉強会	0名
催事	14名
がん相談件数	48件
面談	40件
電話	8件
セカンドオピニオン外来	1件
冊子補補充数	140冊



新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、当面の間、イベントは「がん患者さんのためのお仕事相談会」を除きすべて中止といたします。

がんに関するご相談・書籍の貸出・タオル帽子の提供は行っておりますのでどうぞご利用ください。今後の動向はお電話でお問い合わせいただくかホームページにてご確認くださいませようお願いします。

がん患者さんのための
お仕事相談会
ハローワーク弘前出張相談

予約制
毎週水曜日
①13:30~
②14:30~



体調を整えるためのヒント

季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。新型コロナウイルスの感染も気になるところです。

今の時期をスムーズに乗り越えるため自分でできる工夫をしていきましょう。

1. 規則正しい生活が体調管理の基本です

私たちの体は、約24時間を周期として規則的な働きを繰り返しています。規則正しい生活をするのが、人間の体にとって自然で、体調も整えやすくなります。具体的には、朝起きて日中は活動し、夜はあまり遅くならないうちに床に就いて、十分な睡眠時間を取る、バランスの取れた食事をできるだけ決まった時間にとる、などです。

こうした規則的な生活を送ることにより、疲労から回復しやすくなったり、胃腸の調子が整って食欲が増したり、排泄が規則的になるなど、体力の回復が促されます。

2. 適度な運動は体力の維持・回復を助けます

朝起きて着替える、トイレに行く、顔を洗う、食事をする、簡単な家事をする、家の中の階段を上り下りする、入浴するといった日常的な動きから始めましょう。体力が少し回復してきたら、外出を試してみましょう。最初は短時間の散歩で十分です。体の抵抗力が弱まっていることもあります。感染予防のため、多くの人が集まる場所を避け、マスクを着用するとよいでしょう。帰宅後は必ず手洗いとうがいをします。

3. 深呼吸や簡単なストレッチも有効です

深い呼吸やストレッチ(柔軟体操)は体の緊張を緩め、心身をリラックスさせる効果があります。

例えば、朝起きたときと昼食後に深呼吸、夜寝る前にストレッチを行う、というように習慣づけるとよいでしょう。緊張が続いた、少し疲れたと感じたときに行うと、すっきりして気分転換になります。

4. 体調の悪いときは無理をしないで

急にあれもこれもと張り切りすぎると疲れてしまうことがあります。そのようなときには無理をしないで、できることから始めてみましょう。

【こんなときは担当医に相談しましょう】

休養や十分な睡眠を取っても疲れやだるさが続く

眠れない、眠りが浅い

息苦しい症状が続く

痛みが強い

精神的な悩みや不安が強い

むくみが強くなり、尿の量が減る

熱が急に出了、熱が続く

吐き気が強く、食欲がない

下痢や便秘がひどい

その他(特に気を付けることはないか主治医に聞いてみましょう)



【体調管理のポイント】

規則正しい生活	リラックス法(深呼吸など)
バランスのとれた食事	気分転換とストレス発散
適度な水分摂取	悩みや不安の原因を取り除く
十分な休養と睡眠	身体的な苦痛を取り除く
適度な運動	定期的な検査
感染予防(手洗い・うがいなど)	禁煙

【運動の目安】

1週間に150分以上運動することを目標としましょう。
1週間のうち2日以上は筋力トレーニングを運動の中に含めましょう。

