

平成26年12月16日号

# サロン『おひさま』便り

由利組合総合病院  
がん相談支援センター  
0184-27-1200



## ❁お礼とお知らせ

## ❁茶話会 & 作業療法士相談会

乳がんの手術後の体操や家事をしながらできることをアドバイス。術式や回復状況、治療内容を確認しながらその方に合ったリハビリ方法をお伝えしています。



**★作業療法士の安部さんからのメッセージ★**  
心配なことは、まず先生や看護師、がん相談支援センター、リハビリなどに話してみてください。必要に応じて対応できますし、皆さんが安心して生活できるように、ちょっとしたポイントをお伝えできると思います。悩んでいること、気にかけていることを気軽に声にしてみてくださいね。

平成26年もあとわずかとなりました。相談支援センターをご利用していただきありがとうございました。平成26年4月からがんについての相談件数は12月現在で約1200件となっております。(社会福祉士・看護師)

来年もどうぞお気軽にお立ち寄りください。また、がんのことで悩んでいる方がいらしたら、まずは、電話でも相談できることをお伝えしてくださいね。お話を伺いながら一緒に考えていきたいと思っています。

**次回のサロン『おひさま』1月20日(火) 薬剤師の学習会**

11時20分～12時

「まやぐ(医療用麻薬)ってこわぐねが?」

みなさんの日頃の医療用麻薬や注射についての不安や疑問を解消して安心して治療を受けていただきたいと思います。

おくすり手帳がある方はお持ち下さい。

## ❁新着情報

売店に新たに綿100%の帽子が入ります。税込で2160円。カラーは4色(ブラック・チャコール・ピンク・ベージュ)です。気になる方は見本が相談支援センターにあります。軽くておしゃれな帽子です。お気軽にお試しください。



初めてのパステルアート・スタンプとパステルを使って出来上がったカードに大満足♪お孫さんへあげるそうです。日頃の悩みや治療を忘れた時間となりました。

婦人科で手術を受けて数年経っている患者さん。まずは下着についてのアドバイス。仕事がデスクワークとのことで、どうしてもむくみやすい環境。仕事中に簡単に下半身のリンパ液を流す方法、自宅では横になり自転車こぎや足を回す方法を聞きました。簡単なストレッチにもなり、どなたでもできる内容でした。興味のある方にはお伝えしますよ。運動不足になる季節にお試しください。