

平成29年9月15日発行

# サロン “おひさま” だより

☆ 9月12日 午前～学習会



「皮膚障害について」というテーマで化学療法室看護師による学習会を開催。患者さんやご家族、計8名が参加下さいました。日頃のスキンケアや抗がん剤治療中の皮膚トラブルについて学習したあとに、実際に保湿クリームの塗り方を体験してみました。

- ・「治療中は紫外線を避けたいですね。日焼け止めクリームや帽子が大切ですね」
- ・「乾燥予防で風呂上りにバスタオルの上で全身に保湿クリーム塗っています」
- ♡保湿剤は、特別なものではなくても、塗り方で効果が違って来ます。資料ありますので気になる方はいらしてくださいね！

☆ 午後～茶話会



「昨年のサロンに参加して歯科の先生のお話を聞いて、口腔ケアの大切さや虫歯の治療の必要性を感じました。今年に入り、勇気を出して歯科に通院しています。食べたらず歯磨き！という習慣ができました。歯磨きしなければいけないから、間食をしなくなりました。そしたら体重が〇キロ減っていました。」という体験談をお話しして下さいました。

また、パステルで「お月見うさぎ」を描きながら、季節について語る時間となりました。色を選んだり光景をイメージすることにより気持ちがすっきりしたそうです。おうちでも飾られるそうです。時々、眺めるとリラックスできそうですね。

★みなさんのリラックスするときはどんな時ですか？どんな方法でリラックスしてますか？

☆ 次回、サロン「おひさま」は10月10日（火）です。

- ・ 11時～11時30分 管理栄養士の学習会 困っていませんか？～治療中の食事について～
- ・ 13時30分～15時茶話会を予定しています。初めての参加の方もお待ちしております。

\* がん患者さんやご家族はもちろん、病院外の方々でもどなたでもお気軽にご参加下さいね！

秋田県がん患者医療用補正具助成事業が8月から始まっています。対象は平成29年4月1日以降に購入した方でウィッグ及び乳房補正下着です。詳細は由利本荘保健所にお問合せください。



由利組合総合病院  
がん相談支援センター  
0184-27-1200