

## 《平成 22 年度・りんりんの会活動報告》

～平成 22 年 4 月から平成 23 年 3 月まで～

### 定例会実施報告

| 開催日                  | 実施内容  | 場 所   | 参加人数                              |
|----------------------|---|-------|-----------------------------------|
| 4/24<br>(土)          | ◎ 勉強会『心のセルフケアについて考えよう』<br>講師: 渡邊裕美氏(大崎市民病院 臨床心理士)<br>★今回、実際にテストをして自分の性格を知る機会を設けていただき、改めて自分の考え方のくせを知り、ストレスの解消につながるような中身の濃い内容を提供してもらい、とても勉強になりました。参加された方々がそれぞれにいろいろなストレスと上手く付き合いながら楽しく生活が送れるようになっていただければ・・・と思っています。 | 職員休憩室 | 19 名<br>+Dr・SW・見学 2 名<br>(県保健所職員) |
| 5/22<br>(土)          | ◎ 再建についての情報交換会<br>※再建体験者を交えての情報交換会<br>★市民病院で再建された会員さんからご自分の病歴や手術前の不安、術後の痛み、そして今の思い等を細かくお話しいただき、再建に迷っている方々にアドバイス等もいただくことができました。  | 職員休憩室 | 21 名                              |
| 6/26<br>(土)          | ◎ 情報交換会 & 交流会<br>★お茶を飲みながら、初参加の方々の悩みに、体験者からアドバイスや激励の言葉が送られたり・・・。少人数でも、内容の濃い情報交換会となりました。   | 職員休憩室 | 14 名<br>※初参加 3 名                  |
| 7/24<br>(土)          | ◎ 勉強会(講演会)『ころとからだの健康を考える』<br>講師: 宮下穰医師(東北大学乳腺内分泌外科)<br>★市民病院研修医だった頃のエピソードや病気のこと、人生観等笑いの中にも医師としての熱意が感じられました。   | 職員休憩室 | 27 名<br>+ Dr・看護師 2 名              |
| 8/19<br>(木)          | ◎ ワコールリマンマ(株)『下着の相談会・試着会』<br>★下着の選び方やパッドの付け方等の相談、更に実際に手にしたり試着したりすると同時に、工夫していること等の情報交換・アドバイスを受けました。他の病院から参加したいとの声もありました。<br>(※仙台会場の前日に大崎で開催していただきました。)   | 職員休憩室 | 5 名<br>+ 相談室課長補佐・SW               |
| 8/28<br>(土)          | ◎ 情報交換会 & 交流会<br>★月 2 回の活動になり、参加が少なかったのが反省。   | 職員休憩室 | 8 名                               |
| 12/19<br>(土)         | ◎ クリスマス交流会・情報交換会<br>★2 グループになっての情報交換・プレゼント交換等、楽しく過ごすことができました。   | 職員休憩室 | 18 名<br>※初参加 2 名                  |
| H22 年<br>1/22<br>(土) | ◎ 勉強会(講演会)<br>『乳がん最新情報とちょっとした小話』<br>～お久しぶりです。りんりん様～<br>講師: 玉城研太郎氏(東北大学乳腺内分泌外科)<br>★2 回目の玉城先生の講演。今回、師匠である Dr の参加があり、緊迫した中でも最新情報と笑いとが取り入れられていて、更に免疫力がアップしました。   | 職員休憩室 | 27 名<br>+Dr・初参加 3 名               |
| 3/26<br>(土)          | ◎ りんりん総会 & 総会記念講座(吉田 Dr の講演)<br>★年度のまとめの時期に、毎回 Dr のお話を計画しています。日々お忙しい中で、りんりんの為に講演いただきます。   | 職員休憩室 |                                   |

※3月26日の定例会は、震災の為、延期となりました。

## りんりん研修会実施報告

|             |  |       |   |
|-------------|--|-------|---|
| 10/3<br>(土) | ◎ 第5回りんりん研修会(一般の方対象)<br>『心も体も癒されるひとときを一緒に！<br>～with you コンサート～&ピンクリボン講演』<br>★コンサート講師:池田敏美氏・池田弦氏<br>★講演『乳がんってどんな病気？』<br>講師:吉田龍一氏(市民病院乳腺内分泌外科科長) | 福祉プラザ | 78名<br>乳がん体験者:・52名<br>(会員:33・以外:19)<br>一般:23名<br>医療関係者:3名 |
|-------------|--|-------|---|

### ● 開催目的

『乳がん』の病気を正しく認識してもらい、早期発見と早期治療の大切さ、更に乳がん検診の勧め等を講演や体験者の声でしっかりと伝えて行き、乳がん患者を少しでも減少させるきっかけになるように働きかけること。

また、癒し系コンサートを通して、心身ともにリラックスできる機会を持ち、健康であることへの感謝や、病気になっても心強い仲間がいることを知ってもらい、明日へのエネルギー、更に生きる勇気へとつなげてもらうこと。

★ 会場いっぱいに関員さんが用意してくれた季節のお花が飾られて、最後まで和やかな雰囲気とホッとできる内容とで終了することができました。堅苦しい感じがなく、笑いあり、涙あり・・・といろいろな場面がありましたが、肩の力が少しだけ抜け、穏やかな気持ちになって帰られた方も多かったように感じ、音楽で心も体も癒される機会を提供出来たことを嬉しく思いました。

|              |   |       |  |
|--------------|---|-------|--|
| 11/27<br>(土) | ◎ りんりん研修会(患者・医療関係者・関心のある方対象)<br>『リンパ浮腫のお話・マッサージの実践』<br>～私はがんに負けない！ミラクルガール誕生秘話～<br>講師:大塚弓子氏<br>(石巻赤十字病院リンパ浮腫セラピスト)<br>アドバイザー:吉田龍一氏 | 福祉プラザ | 68名<br>乳がん体験者:50名<br>(会員:31・以外:19)<br>婦人科患者:8名<br>医療関係者:8名<br>その他:2名 |
|--------------|---|-------|--|

● 開催目的:リンパ浮腫に関する知識と情報、更に実際にマッサージの方法を知る機会を得ることで、患者自身の心身の負担を軽くする。著書である『ミラクルガール』を通して、明るく前向きな生き方に共感し、病気と向き合いながらも希望と勇気を持って生活することの大切さを再確認する機会とする。医療者と患者との交流の場を設定し、双方をより深く理解し合える機会を作る。

★ 17歳で甲状腺がんの告知を受け、様々な葛藤があったにもかかわらず、努力して医療の道に進み、前向きに明るく生きている姿に参加者一同、大絶賛！でした。小柄なのにとってもパワフルで行動的な大塚さんに、ひたすら感心するばかりで、数か月前から市民病院売店(ファミマ)においていただいているミラクルガールの本の内容そのままのすてきな女性でした。

★ マッサージの実践方法も詳しくご指導いただき、今までどうしたらよいか悩んでいた・・・というかたにも朗報でしたし、リンパ浮腫の知識や具体的なマッサージの手順等教えていただく機会がほとんどなかったのが、今回の研修はとても良い企画になりました。これをきっかけに、リンパ浮腫のマッサージが専門の方から身近に受けられるようなシステムができることを期待しながら、沢山の方に実践方法を広めていければと思っています。

## 温泉に入ろう会(一泊温泉ツアー)実施報告

|                       |   |         |        |
|-----------------------|---|---------|--------|
| 2/19<br>(土)～<br>20(日) | ◎ 一泊温泉ツアー 《第4回・温泉に入ろう会》<br>*貸切風呂を予約し、りんりん会員だけで、ゆつりのんびり温泉に入ってきました。食べてしゃべって飲んで歌って・・・お肌もツルツル、体も気持ちもホンワカ温かくなりました。 | 鳴子観光ホテル | 会員 10名 |
|-----------------------|---|---------|--------|

### その他、参加した活動

- ◎ 10/30(土)ピンクリボンマイルウォーク(5\*コース・10\*コースに参加)
- ◎ 12/9(水)在宅緩和ケアに関する会議参加(合庁にて)

## 広報活動報告

### ◎ りんりん事務所の活用

- ・ 平成20年1月から、正明薬局オーナーさんのご好意により一室をりんりん事務所としてお借りし、月に2回(第2・第4水曜日の午後1時～4時まで)、りんりんスタッフ(体験者)が交代で担当しています。22年度の事務所訪問者数は、12名。(そのうち継続して来てくださる方も)
- ・ サンプル品(下着・かつら等)を手にしてみたいというかた、参考になるような本を借りていくかた等、それぞれ悩みや不安の内容は違いますが、体験者とお話しし、ホッとされた表情で帰られる様子がかたがえると、担当スタッフも自分のことのようにホッとした思いでいっぱいになります。

### ★ 今後の課題として

- ・ 月・水の午前中が乳腺外来受診日なので、その後に足を運んでいただけるように日程を設定していますが、病院から一旦外に出て移動しなければならず、利便性に欠ける場所であるとも思われます。そのような中でも来所してくださる方がいるので、継続していきたいと考えています。
- ・ 事務所担当スタッフが、限られた人数の中でやりくりしている現状なので、今後、継続していくことが難しくなっていくように感じます。時間的にも精神的にも余裕のある方で、スタッフとして担当して下さるかたを募っています。(個人情報に関しては、他に公言しないことを原則としています。)

### ◎ りんりん携帯の活用

- ・ 相談専用として、昨年より継続して活用しています。
- ・ 11月から年末にかけての相談が多く、(検診時期ということもあり)、内容的には告知直後や治療が開始する前の不安等の相談が多くありました。(術前抗がん剤に対する不安・病気告知によるうつ状態・食欲不振・手術やその後の生活の不安・医療費について等)電話相談後に、同様の治療体験者等との接点を作っただけ、相談者の不安を早期に解消できるような流れを基本にしています。

### ★ 今後の課題として

- ・ 告知直後や周囲から情報が全く無くて不安な方々にとっての電話相談は絶対に必要。その後に会って話したり、定例会に参加しようという気持ちになっていただけるように、今後も継続する体制で。

### ◎ 市民病院ホームページ・患者会の案内掲載

- ・ 病院のご協力により、引き続き、更新、修正等をその都度お願いしています。
- ・ 活用されているかたがどの程度いるのかが分からない状況ですが、ホームページをご覧になったという一般の方から問い合わせがあり、会の活動にご協力したいとの申し出もありました。