

《平成28年度・りんりんの会活動報告》

～平成28年4月から平成29年3月まで～

定例会実施報告

開催日	実施内容	場 所	参加数
4/23 (土)	<p>● 総会 & 第9回 Dr.吉田の乳がん講座 『治療の後の話 ～がんサバイバーシップとは～』 講師: 吉田龍一氏 ★がん患者からがんサバイバーへ★(吉田先生から) 誰もががんになり得る時代である。がんになったら終わりではない。がんになってもやれることはたくさんある。がんになったからこそやらなければならないこともある。自分らしく生きる。これまでは「がんばる＝我慢する」であったが、『頑張る＝自分らしく生きる』と思うこと。がんを治すというよりがんと共に生きる時代。そのためにどうしたらいいか、ともに考えていきましょう！</p>	市民病院 3階会議室	54名 吉田 Dr. 認定看護師
5/14 (土)	<p>● 定例茶話会 * 初参加者2名の方々と一緒に情報交換会。現在の治療の副作用が心配、痛みがあるのが不安、現在までの経過などそれぞれお話しいただき、ドクターからのアドバイスの機会もあり、貴重な情報交換会でした。</p>	市民病院 3階会議室	14名 吉田 Dr.
6/11 (土)	<p>● 移動研修会～日帰り温泉+パステルアート * お泊りには参加できないけど、日帰りなら・・・と言う方のために企画した移動研修会。今回は、ラジオ体操やピンクリボン体操のDVDを持参し、まずは体を動かすこと！そして温泉に入ってホッとしてから昼食。その後、パステルアート(パステルを削り、葉書代の画用紙に指で色を重ねて行くもの)に熱中！*しっかりと体も動かしたし、指と頭を使うフチ芸術も堪能し、内容の濃い移動研修会になりました。</p>	川渡温泉 玉造荘	9名
7/2 (土)	<p>● 下着の相談・試着会(10:00～15:00) * ワコール株のアドバイザーを東京からお招きして、商品のご紹介(ブラやパッド、水着など)をしていただき、実際に手にしたり、個人相談しながら試着したりが体験出来ました。下着の情報が少ないのでとても参考になりましたし、ご自分のサイズや補整ポイントなども教えてもらいました。</p>	市民病院 3階会議室	10名
8/6 (土)	<p>● ピンクリボンヨガ(乳がん患者さんのリハビリヨガ) * ヨガインストラクターを講師にお招きし(実は「こころん」に参加いただいているサバイバーの方です！) 乳がん患者さんの為のリハビリヨガを初体験しました！ * 無理なく心地よく、頑張った自分の体を両手でギュッとハグしながら褒めてあげる・・・。気持ちまで癒される時間になりました。</p>	市民病院 3階会議室	15名 河北新報記者
9/28 (土)	<p>● リレフォーライフ参加 * 「リレフォーライフ」とは、がん患者(サバイバー)、家族・支援者(ケアギバー)を讃え、地域社会全体でがん征圧を目指すチャリティイベント。がんの告知を乗り越え、がんと共に生きてきた人を讃え、がんで亡くなった人をしのび、がん予防や検診を啓発し、がん征圧のための寄付を募り、がんに負けない社会を目指しています。患者会での参加は初でしたが、次年度も参加予定。</p>	仙台 国際センター	3名
10/8 (土)	<p>● 第11回りんりん研修会 テーマ:～がんになっても私らしくかがやいて！～ ★「患者さんと関わるために～乳腺外科医が考えていること～」 吉田 龍一氏 (大崎市民病院乳腺外科科長) ★アピアランスケアに関する講話と実践 『がん患者さんのためのカバー・メキャップ～いつもどおりの自分である為に～』 桜井 奈緒美氏(資生堂 ライフクオリティビューティセンター メキャップケアリスト) メキャップサポート: 須藤祐子氏(資生堂)・玉野章浩氏(アメニティハウス TAMANO) *「乳がん」という病気の理解と一緒に深めてもらうためのお話と合わせて、がん治療の副作用による外見変化に悩まれ、自分らしさが奪われていくような外見上の変化にお困りの方に、自然にカバー出来る具体的な方法を実践しながら、「お化粧のちから」で寄り添っていただきました。</p>	古川保健 福祉プラザ	52名 吉田 Dr. 大崎タイムス

11/2 2 (土)	<p>●定例茶話会</p> <p>*最近、フチ楽しい経験してますか？(美味しいレストラン探し、コンサートにお出かけ、観劇 etc.)と言う話題から、病気の心配・不安などはあるけれど、日常生活が普通に送れている事が有り難いと感じているし、日々楽しいことを考えての生活もいいんじゃない？と言う前向きなお話がありました。</p>	市民病院 3階会議室	9名
12/1 7(土)	<p>●クリスマス会&情報交換会</p> <p>*会場が急遽、変更になってしまう…と言うアクシデントもありましたが、結果、雪が舞う外の景色を眺めながらの素敵な Xmas 会の開催になりました。情報交換後に手持ちのプレゼントの交換会。手作りケーキやご飯を持参してくださった会員さんもいて、心温まる会になりました。</p>	市民病院 9階会議室	14名 吉田 Dr.
1/28 (土)	<p>●メーキャップセミナー</p> <p>*10月のりんりん研修会時に、メーキャップサポートとしてご参加いただいたお二人(須藤祐子様・玉野章浩様)にご指導いただきながらメークの基本を実践。個別のレッスン状態で、眉を書いていただいたり、その方に会うアイシャドウ等の色を選んでいただいたり。参加された皆さんが、キラキラと笑顔で輝いて帰られたのが印象的でした。</p>	市民病院 9階会議室	10名
2/24 ~25 (土日)	<p>●温泉に入ろう会(鳴子温泉一泊ツアー)</p> <p>*珍しく好天に恵まれた今回の温泉ツアー。先ずはお茶とお菓子とおしゃべりで盛り上がり、その後ゆっくりと入浴！(貸切風呂も予約していたのですが、皆さん、“大きなお風呂に入る～！”と言うことでキャンセル。日常の慌ただしい生活を忘れて至福のひとつときを過ごしました。</p>	鳴子温泉 観光ホテル	6名
3/18 (土)	<p>●定例茶話会(情報交換会)</p> <p>初参加者(1名)から、『治療の副作用が心配』『家族(親)等への配慮の不安』などの話が出され、先輩体験者の方々の体験談や生活上の工夫などが次々と出され、身近な情報提供になりました。</p>	市民病院 3階会議室	9名

こころん(若年層の患者様対象)情報交換会開催報告

※平成27年度より試験的に開催中(Dr.・看護師・りんりんスタッフがサポート)

※対象枠(20歳代~40歳代の患者様・市民病院以外の方でもOK)

7/23 (土)	<p>★情報交換会(第3回)</p> <p>昨年からの試験的にスタートした「こころん」ですが、今回はヒーターの方々のみ参加。前回までの話題の経過をそれぞれが話してくれたことにより、お互いにその後を聞いて安心したりする場もあって、より仲間意識が強くなってきているように感じました。</p>	市民病院 3階会議室	6名 吉田 Dr. 認定看護師
10/22 (土)	<p>★情報交換会(第4回)</p> <p>初参加の方が1名。その方の不安な部分を、他の参加者が積極的に(進行スタッフが声掛けしなくても自発的に)解決方法をアドバイスしている姿があり嬉しく思いました。また、話題がより身近で、生活上で困っている事、ちょっとだけ気になること(病院では聞けない)を遠慮せず聞こうとする参加者が多く、身近な情報提供の場になっていると感じました。</p>	市民病院 3階会議室	5名 吉田 Dr.
2/18 (土)	<p>★情報交換会(第5回)</p> <p>初参加の方が2名。再建・遺伝検査・ホットフラッシュの対処法などが話題に上がり、それぞれ参加者の中で体験された方のアドバイスを受けて、Dr.や看護師さんからの医学的情報などを伺ったりすることが出来、とても貴重な場になりました。</p>	市民病院 9階会議室	8名 吉田 Dr. 認定看護師 2名

りんりん林^o-ト活動実施報告

- ◆ 年間事業参加延べ人数 224名(年/15回)
- ◆ 事務所利用延べ人数 31名(年/21回)
 - ・10月の研修会後に、「補整用ハットの作り方を教えてほしい」との連絡が入り、情報提供させていただきました。(石巻赤十字病院通院の患者様が来室)その他はヒ^o-タ様の来室。また事前連絡があり、患者会活動に関するご相談の機会もありました。
- ◆ りんりん携帯電話相談延べ人数 30名
 - ・患者会には参加出来ないが、治療中の副作用等の不安などがあり、身近にいつでも電話で相談できる…という事でのヒ^o-タさんがほとんど。
 - ・会員さんからのご相談(他の病院の患者様～受診のこと・治療のこと・患者会運営のこと等)
- ◆ 病院がんサロン等でのピアサポート活動(高橋・ピアサポーターとして参加)
 - ・大崎市民病院:H28.4月～毎月6～8回 H29.1月～週1回(28年度 計59回参加)
 - ・東北大学病院乳がんサロン 7月～月1回(計7回参加)

他の研修会への参加報告

- がん患者会・サロンネットワーク みやぎ主催…
 - 6/10 交流会 11/13 聖路加国際病院保坂先生・カウンセリング研修会 2/10 交流会
 - 3/3 がん患者さんと支援者の為の市民公開講座『キレイは生きる力になる』:山崎多賀子氏
- 宮城県対がん協会主催…10/1 10/15 がん患者さん支援のためのピアサポ^o-タ育成研修会
- マンマの会パセリ(石巻患者会)主催…
 - 5/29 第15回パセリの集い講演会『もし再発と言われたら…』講師:古田昭彦氏
- 乳癌学会主催…6/18/19 第24回乳がん学会学術総会(患者セミナー・ウォーキング&イベント参加)
- BCネットワーク主催…2/4 第7回乳がん交流会「こころがつながる医療に向けて」
- みやぎHBOCネットワーク主催…3/18 「HBOC(遺伝性乳がん卵巣がん)研修会」

りんりんの会・その他の活動報告

- りんりん事務所やりんりん携帯による個人相談や情報提供の継続
- 広報活動…りんりん会報発行(年6回)大崎市民病院HP内に更新
- 宮城県がん対策推進会議への参加(年2回)
- 大崎保健所主催 保健推進委員等対象研修会で講演「がん体験とピンクリボン活動」
- 栗原保健所主催 栗原地域がん患者・家族支援従事者研修会で講演「私のがん体験とメンタルサポート」
- 宮城県内の看護師対象「緩和ケア リンカーズ養成研修で講演「医療者とのコミュニケーション～患者の立場から思うこと」
- ピアサポート育成研修会(2回シリーズ)に「ファシリテーター」として参加

* “がん治療に伴う医療用ウィッグ購入助成事業”について栗原市議会でご検討いただきました！*

(29年度6月議会で最終的に結論が出る予定です。)

りんりんの会では2年ほど前から、「がん治療に伴う医療用ウィッグ購入助成のご支援を！」と言うことを地元の地域などにご提案させて頂いてきましたが、今回、会員で栗原在住の患者様から心ある議員さんにお声がけしていただき、がん患者の経済的支援並びに就労支援についてご相談させていただきました。その結果、9月の栗原市議会において、「がん患者への医療用ウィッグ購入支援」を議題に取り上げていただくことが出来ました。

女性の社会的地位向上、社会での活躍のさらなる推進のために、ウィッグ購入に補助金での支援を進めてはどうか。全国の支援状況は、山形県が全国ではじめてウィッグ購入費助成に取り組み、金額は2万円。その他、全国の様々な市で1.5万円～3万円などとなっている。いずれは多くの自治体が取組みをすべきと思うが、本市でも遅れることなく支援の輪を広めてはどうか…と言うご提案に栗原市が前向きに検討してくださっております。

現在まで大崎市、加美町それぞれでも議会で取り上げていただいておりますが、未だ進展は無い状況です。

県や他の市町村が同様に、がん患者様方の思いに耳を傾けていただける機会を持っていただけるように、継続的にりんりんので出来ることに取り組んでいきたいと考えております。今後ともご支援・ご協力の程、宜しく願いいたします。