

がんサロン通信 vol.26

平成28年9月1日発行
総合医療支援センター
地域医療連携室（がん相談担当）
がん相談支援センター

大崎市民病院乳がん患者会「りんりんの会」で



「ピンクリボンヨガ～乳がん体験者のためのリハビリヨガ～」

が開催されました。



8月6日（土）、乳がん患者会「りんりんの会」主催の「ピンクリボンヨガ」が、当院3階会議室にて開催されました。

約1時間、呼吸を意識しながら、ゆっくりヨガを行い、最後のリラクスタイムでは心身共にリラックスし、眠ってしまいそうなくらいの気持ち良さでした☆

ヨガ終了後は、講師の先生を交えて、皆さんで交流の時間もあり、とても素敵な時間が流れていました。

県内でも、乳がんリハビリヨガのクラスは数カ所で行われているようです。

詳しい情報につきましては、サロン内にチラシを設置しておりますので、お気軽にお問い合わせください。



このポーズを必ずするといよいということではなく、まずは体を動かす、そしてその際「呼吸を意識する」ということが大切なことだそうです。

ヨガでは、鼻から吸って鼻から出す呼吸法が大切なこと。呼吸する際は、おいしい空気を体いっぱいに取り込むイメージで吸い、体の中にある疲れや痛みを外に追い出すイメージではき出すといよいそうです。

呼吸を意識することで自然に腹筋・背筋等も鍛えられ、姿勢もよくなると共に、気持ちも落ち着き、リフレッシュにつながるそうです。

平成28年度8月業務報告 のべ来室者数 名（1日平均来室者数 名）



- ★冊子をもらいに行ってみよう。★誰かと話したいなあ。
- ★ウィッグやメイク、ハンドケアのことが知りたいなあ。★看護師さんや心理士さんとお話してみようかなあ。
- ★診察前や治療後に休憩に行ってみよう。★お茶を飲みながらゆっくり本を読もう。
- ★体験者の方とのおしゃべりサロンに行ってみようかなあ。
- ★催し物に参加してみたい。★インターネットで情報を調べよう。 などなど、

掲示許可

開設時間 平日9:30～16:30 出入り自由ですので、
お気軽にお立ち寄りくださいね。

掲示期間	月 日～ 月 日
責任部署	総合医療支援センター 地域医療連携室 （がん相談担当）



サロンは当院2階にございます。(化学療法室隣です。)

平成28年度 10月の予定表

大崎市民病院がんサロン

日	月	火	水	木	金	土
2	3 体験者とおしゃべり サロン 10時～15時 	4 DVD上映会 「多職種連携による 在宅緩和ケア」 10時～12時 	6 体験者とおしゃべり サロン 10時～15時 ・ピンクリボンの日 (下着情報交換会) 13時半～14時半 	6 DVD上映会 「抗がん剤治療中の 脱毛ケアと爪ケア」 13時～15時 	7 パステルアートの日 14時～16時 	8
9	10	11 臨床心理士による 相談会 10時～11時 13時～14時 	12	13 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 10時半～12時半 	14 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 12時～14時 	15
16	17 体験者とおしゃべり サロン 10時～15時 	18 臨床心理士による 相談会 10時～11時 13時～14時 	19 体験者とおしゃべり サロン 10時～15時 	20 おしゃべりサロン 「藤の会」 13時半～15時 	21 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 13時～15時 	22
23	24 体験者とおしゃべり サロン 10時～15時 	25 DVD上映会 「がん治療時の口腔 ケアと食事の工夫」 13時～15時	26 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 13時～15時 	27 パステルアートの日 14時～16時 	28	29
30	31 体験者とおしゃべり サロン 10時～15時 					

- ・ 乳がん体験者のピアサポーターさん(りんりんの会代表)とお話ができます
- ・ 平日午後12:30～13:30は連日、サロン内にて社会福祉士による相談会を行っています。(予定変更の可能性もございます。ご了承ください。)