



# やすらぎ通信

Vol.33 2024.4

がん患者さん等やそのご家族のための「患者サロン」として院内に開設された『やすらぎサロン』も、今年で15年目を迎えました。「語らいの場」、「情報収集の場」、「くつろぎの場」として皆様にご利用いただいております。今後もたくさんの方にご利用いただけるよう、やすらぎサロンの活動を定期的にご紹介していきます。



## AYA WEEK 2024 (3月2日~3月10日)



“知ろう、一緒に。  
誰かが、誰かの勇気になる。”

みなさん、AYA（アヤ）という言葉をご存じですか？

Adolescent & Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、思春期から若年成人期（15歳から39歳）の方たちのことをいいます。AYA世代の方は、学校・就職・仕事・結婚・妊娠・子育てなど、生活や社会の環境変化が多い年代です。そのような時期にがんになると、治療のことだけでなく、同世代と同じ学校や仕事をはじめ、ライフイベントのことも悩み考えなければなりません。

AYA世代がんのことを知る1週間「AYA WEEK 2024」に今年も名古屋医療センターは参加をし、1階外来ホールに名古屋医療センターAYAサポートチーム・各部署・名古屋学芸大学の学生さんが作成した応援フラッグを掲示しました。また、AYA WEEKのロゴでマスクシールと缶バッジを作り、期間中に職員が身に付けてイベントを盛り上げました。入院中のAYA世代の患者さんへは、栄養管理室がAYA特別メニューを提供しました。

＜AYA特別メニュー＞

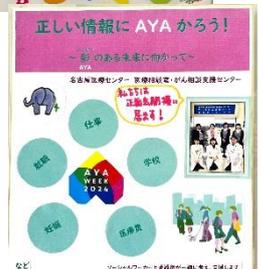


＜AYAサポートチーム＞

名古屋医療センターでは、医師・看護師・薬剤師・リハビリ・栄養士・心理士・遺伝カウンセラー・チャイルドライフスペシャリスト・ソーシャルワーカー・診療情報管理士からなる**AYAサポートチーム**が、AYA世代の患者さんやご家族をサポートしています。



多くの方に AYA 世代がんについて知っていただき、これからもみんなで応援していきたいと思えます。



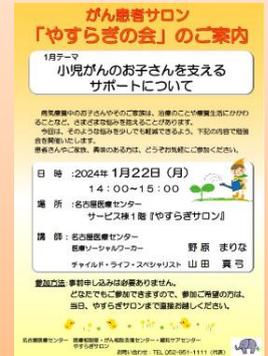
## ～やすらぎサロンで勉強会を開催しました～



1月22日(月)に「小児がんのお子さんを支えるサポートについて」をテーマに、名古屋医療センターCLS(チャイルド・ライフ・スペシャリスト)と医療ソーシャルワーカーが講師となり、勉強会を行いました。

小児がんを経験された患者さんやそのご家族に参加していただきました。みなさん大変熱心に聞いてくださっていた姿が印象的でした。

これからも小児がんのお子さんやそのご家族が、不安なく治療を受け、あたりまえの日常を過ごしていただけるようサポートしていきたいと思ひます。



## やすらぎレシピ ～管理栄養士より～

春にぴったりのレシピを紹介しします。ぜひお試しください。

### 鮭とたけのこの炊き込みご飯



#### 材料(2人分)

- 米 …2 合
- 鮭(骨抜き・生) …150g
- たけのこ(水煮) …150g
- 油揚げ …1 枚
- いりごま …適量
- 大葉 …適量

#### <調味料>

- 醤油 …大さじ 1
- みりん …大さじ 1
- 料理酒 …大さじ 1
- 顆粒和風だし …小さじ 1

#### <作り方>

- ① たけのこ、油揚げは洗ったのち薄切りにする。
- ② 炊飯釜に洗米した米と2合分の水を入れ、調味料を加える。
- ③ ②に①を入れ、上に2等分に切った鮭をのせて通常炊飯モードで炊く。
- ④ 炊きあがったら軽く混ぜ、器によそう。
- ⑤ お好みでいりごま、刻んだ大葉をのせる。

#### <ポイント>

- ・たけのこには不溶性食物繊維が含まれているため、便秘の解消が期待できます。
- ・いりごまと大葉をのせることで、味に変化をもたせ、食欲のない方でもおいしく召し上がれます。
- ・ラップして冷凍保存も可能なので、分割食にも活用できます。

#### <やすらぎサロン案内図>



独立行政法人 国立病院機構

名古屋医療センター がん患者サロン

「やすらぎサロン」

電話 052-951-1111 (内線 2188)

<開室時間> 月～金 10:00～15:00 (土日祝休み)

<場所> サービス棟 1階 食堂横

