



やすらぎ通信

Vol.35 2024.12

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。



ホスピス緩和ケア週間 2024「がんとわかったときからはじまる緩和ケア」

日本ホスピス緩和ケア協会では、毎年10月第2土曜日を「世界ホスピス緩和ケアデー (World Hospice & Palliative Care Day)」とし、その前の1週間を「ホスピス緩和ケア週間」として、ホスピス・緩和ケアに関する啓発・普及活動に取り組んでいます。

当院も「ホスピス緩和ケア週間」に合わせて、毎年緩和ケアに関するイベントを開催しております。今年10月8日(火)に、「がんとわかったときからはじまる緩和ケア」をテーマに、外来ホールと病棟での愛知県医師会交響楽団のメンバーによる演奏会、アピアランスケア相談会、アロマハンドマッサージの実演やタオルを使ったケア帽子作製のワークショップ、緩和ケア内科医師によるミニレクチャーを開催しました。外来ホールでは、がんや緩和ケアに関するポスターの掲示や絵本を展示したり、パンフレットの配布も行いました。多くの方に足を運んでいただき、みなさんに緩和ケアについて知っていただく機会となりました。



演奏会の様子



アロマハンドマッサージの様子



ワークショップの様子



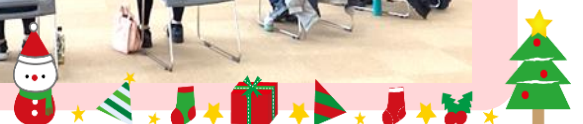
キャンサーフィットネス～がんになってもみんなで楽しく運動しよう～を開催しました！

令和6年11月30日(土) 当院で現在がん治療中の方、または以前がん治療を行っていた方を対象に一般社団法人キャンサーフィットネスの認定インストラクター村山民愛さんを講師にお招きして、キャンサーフィットネスを開催しました。

椅子に座りながら全身を動かす運動や、ヨガマットで横になりゆったりとした運動を行い、終了後は名古屋城を眺めながら参加者のみなさんと座談会を行いました。

「また参加したい」「年に何回かやってほしい」「がん治療中でも体を動かすことは大切だとわかった」などの感想をいただき大変好評でした。

<当日の様子>



「やすらぎの会」を開催しました

がん患者サロン「やすらぎの会」は、患者さん同士の語らいの会や、当院のスタッフが講師となって勉強会を行うなど、毎月テーマを決めて開催しています。

🍀 10月28日は「もしもの話をみんなで楽しく話してみませんか?」というテーマで、緩和ケア内科 西堀理香先生から「人生会議」についてレクチャーをしていただきました。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）、いわゆる「人生会議」とは、もしものときに、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、信頼する人たちと話し合うことを言います。もしバナゲームを使って、参加者のみなさんに人生会議の体験をしてもらいながら、それぞれ自分が大切にしていること、どう生きたいか、望まないこと、嫌いなことなど見つめなおすきっかけとなったようです。みなさんも、是非自分の信頼する人と「人生会議」をしてみたいはいかがですか？



🍀 11月25日は「食事の悩み」をテーマに、がん患者さん語らいの会を開催しました。

がんの治療中は、食事が美味しいと思わなくなったり、自分で食べたいものを作るために料理教室に通ったり、と悩みはさまざま、その方にしかわからない苦労も多くあることがわかりました。

しかし、がん患者サロンで誰かと一緒に話すことで、気持ちが救われたり、前向きになるという方もいらっしゃいました。ピアサポーターさんの力も本当に大きな存在です。参加された方には、名古屋医療センター監修のレシピ集をお渡しし、喜んでいただきました。レシピ集は当院ホームページでもご覧いただくことができます。

(https://nagoya.hosp.go.jp/clinic/soudan2_1/uploads/salon_recipe.pdf)



やすらぎレシピ ~管理栄養士より~

ポテトサラダツリー



材料（2人分）

- じゃがいも…2個
- 人参…40g
- ブロッコリー…25g
- ツナ缶…1/4 缶
- クラッカー…6枚
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩…少々

<作り方>

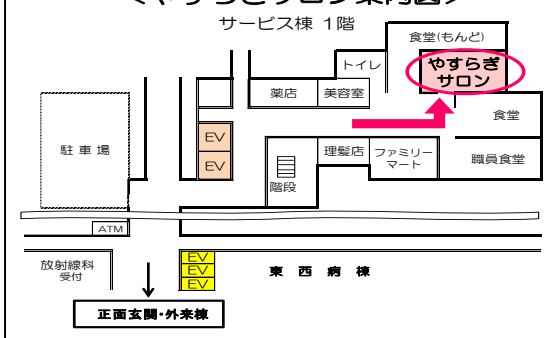
- ① ジャがいもは皮をむいて6等分に切り、鍋に入れる。
- ② ジャがいもが被る程度まで水を入れ、塩をひとつまみ入れる。12~15分中火で加熱する。竹串が通るまで加熱したら残った水を捨て、中火にかけて鍋をゆすり、粉が吹くまで水分を飛ばす。
- ③ 人参は星の形に型抜きし(6つ用意する)、残りは粗みじん切りにする。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ ブロッコリーは2cm程度に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑥ ②をフォークでつぶしながら、粗みじん切りの人参、ツナ缶、マヨネーズを加えてよく和える。
- ⑦ ⑥をクラッカーの上に山になるように盛り付け、上に星形の人参、周りにブロッコリーを飾り付ける。

<ポイント>

- ・口内炎のある方は、クラッカーをなしにすると食べやすくなります。
- ・食欲のない方は、よく冷やして冷菜としてお召し上がりください！



<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

