



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16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。



## がん患者サロン「やすらぎの会」

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。

### ～がん患者サロンやすらぎの会報告～

4月は「高額療養費について」、5月は「乳がん患者さん対象の語らいの会」、6月は「医療用ウィッグと外見ケアについて」、7月は「血液検査結果の見方について」、8月は「AYA 世代交流会」と、特別企画でXのスペースを活用したオンラインがん患者サロン（「がんとお金、いま語ろう！」）を開催しました。

毎回、患者さんやご家族が、少しでもやすらいで、ヒントを得て帰っていただけるような企画を考えております。また、私たちスタッフは「やすらぎの会」を通じて、患者さんやご家族から多くのことを学ばせていただいております。

今後も魅力あるがん患者サロン「やすらぎの会」を開催していきますので、どうぞご期待ください！



～7月勉強会の様子～

### 【次回開催のご案内】

9月22日（月）13：30～ 「おひとりさまが備える暮らしのヒント」をテーマに、医療ソーシャルワーカーによる勉強会を開催予定です。お気軽にご参加ください。



## やすらぎレシピ ～管理栄養士より、がん患者さんへのおすすめレシピ～

### 炊飯器で作る！カオマンガイ（タイ風チキンライス）



#### 【作り方】

- ① 研いだ米と A を炊飯器に入れる。水を2合の目盛りまで入れ、軽く混ぜておく。
- ② ①の上に鶏肉をのせ、通常炊飯で炊く。
- ③ 炊飯ができたら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさにカットする。
- ④ 米と鶏肉、お好みの野菜を皿に盛り、タレをかける。

#### 【タレの作り方】

調味料 B を混ぜ合わせる。ネギはみじん切りにしておく。

#### 【材料（3人分）】

- ・米…2合
- ・鶏もも肉（皮付き）…500g
- ・お好みの野菜（きゅうり、レタス、トマト、カイワレ大根等）

#### A（炊飯器）

- ・醤油…大さじ 1/2
- ・酒…大さじ 1
- ・生姜チューブ…小さじ 1

#### B（タレ）

- ・醤油…大さじ 2
- ・酢…大さじ 1/2
- ・砂糖…小さじ 1
- ・生姜チューブ…小さじ 1
- ・ごま油少々
- ・ネギ適量

#### 【ポイント】

- ・火を使わないので、暑い時期にぴったり！
- ・サッパリさせたい方は、鶏肉の皮を取って調理してください。





## 【ACP（人生会議）ってなに？】



～自分らしい人生を考える準備、はじめてみませんか？～

あなたの人生を、どのように過ごしたいかを考えることは、とても大切です。

その準備として「**ACP（アドバンス・ケア・プランニング）**」と  
「**ALP（アドバンス・ライフ・プランニング）**」という考え方があります。

ACP は「人生会議」とも呼ばれており、病気や介護が必要になったときに、どんな医療やケアを受けたいかを前もって考え、家族や医療スタッフと話し合うことです。

一方で ALP は、元気なうちから、「自分はどんな人生を送りたいか」「何を大切にしているか」を考えることです。

特に、ALP は将来の生活・お金の選択といった現実的な生活設計（お金（収入、生活費、医療・介護費、資産など）・手続き（資産管理・相続の準備、医療・介護の手続き、住まいの選択と契約など）を伴います。

ACP も ALP も繰り返し話し合い、人生の価値観を整理することで、将来の医療やケアの選択にもつながり、ALP が ACP の基盤となると考えられています。

どんな人生を送りたいかは、あなたが決めることができます。「自分らしい人生」を送るために、自分の人生に関わっている家族や友人、医療スタッフ、介護スタッフなどと一緒に考えていきましょう。

「もしものとき」に、あなたの思いを大切にするために、今から少しずつ話し合ってみませんか？



「人生会議」してみませんか？（厚生労働省ホームページ）

([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html))

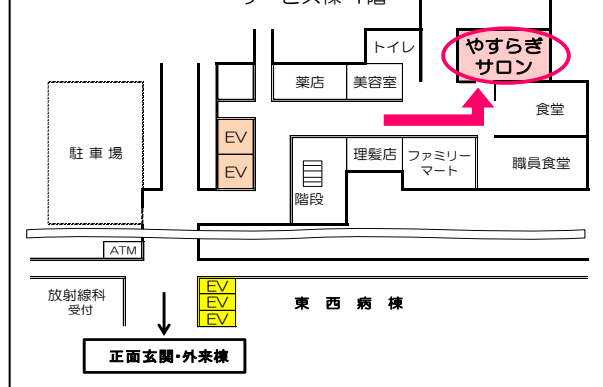


右記 QR コードからも  
ご覧いただけます。



### <やすらぎサロン案内図>

サービス棟 1階



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

