

陽だまり



すまいるサロン便り 5号
2010年1月

発行：長野市民病院
緩和ケア・がん相談支援センター
専用ダイヤル：026-295-1292

新年あけまして おめでとうございます。
雪の多い年明けとなりましたが、皆様はどんなお正月をお過ごしになりましたか？

今年も『すまいるサロン』が皆様にとって、心暖まるひとときを過ごしていただける場所になれたらと願っています。
今年も、どうぞよろしくお願いいたします。



すまいるサロン 世話人代表の 野村さんより



『すまいるサロン』も、今年の2月で丸2年を迎えようとしています。

毎週木曜日、6人の世話人が交代でサロンに見える方のお話を聞いています。

世話人は皆、がんを体験した患者（治療中、経過観察中と様々です）とその家族です。皆さんが気兼ねなく、ゆっくり話をできる場所ですので、顔を出してみてください。自分のことを話せるので、家族や友人に言えなかったことも話せます。少しだけ気分が変わるかもしれません。

部屋に入るのにちょっぴり勇気がいるかも知れませんが、是非一度気軽にのぞいてみてください。 みんなで、お待ちしております。😊

😊 サロンをお手伝いして下さるボランティアさん募集中です！



手ぬぐいの帽子



化学療法中の副作用で髪トラブルに困っている方はたくさんいらっしゃると思います。そんなときに利用できる、ちょっとおしゃれな帽子をご紹介します。

市販のものではなく、患者さんやすまいるサロンのボランティアさんの手作りです。手ぬぐいだけでなく、タオル生地を使ったり、おさげやお花のモチーフをつけてみたりと、体験された患者さんの工夫が織り込まれています。マフラーで作ることもでき、寒い時期にはとても暖かいです。



『お楽しみサロン』で実際に作っていますので、ご興味のある方は、「緩和ケア・がん相談支援センター」へどうぞ。サンプルもご覧いただけます。

タオル生地はあったかくて、肌触りが気持ちいいです

おさげがかわいいでしょ



ご家庭であまっている新品のタオル、手ぬぐいがありましたら、「すまいるサロン」へ、ご寄付くださいませ。

帽子の材料にいたしますので、よろしく願い致します。



昨年12月12日に、『お楽しみサロン』の特別企画で「クリスマス・リース作り」を行いました。講師として、小布施町在住でフラワーアレンジメントの先生をされている長田先生に指導していただきました。



14名の方が参加され、それぞれ個性豊かな作品が作られ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



クリスマスリース作り



リースを作るのは初めてという方からは、「病気のことを忘れて楽しめました。このリースは宝物です。作品を作ることって、自分と向き合うことができるんですね。本当に良かったです。」という感想をいただきました。

利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2009年 9月 96件
2009年 10月 88件
2009年 11月 95件

すまいるサロン（毎週木曜日）

2009年 9月 4回/延べ58人
2009年 10月 5回/延べ63人
2009年 11月 4回/延べ49人



メンタルケア講座 - 第2回 自分でできるリラックス法

私たちは日常様々な状況のなかで生活していますが、『ああ、嫌だな』と思う状態が長く続くと、心も体も疲れてしまいます。状況を変えられなくても、“自分の感じ方・考え方”を上手く切り替えリラックスできる方法を身につけておくのは、とても大切なことだと思います。

自分でできるリラックス法をいくつか紹介しますので、自分に合ったものや、その時の状況に合うやり方を探してみてください。

イメージ法	自分のリラックスできる場面（海にぶかぶか浮かぶ、野原に寝転んで爽やかな風に吹かれるなど）を思い描く方法です
呼吸法	腹式呼吸でおなかを意識しながら、ゆっくり1・2・3と数えて息を吸います。4で一拍おいて、5～10で吐きます。3分間ほどくり返します。
タイムを取る	スポーツの試合で使われる“作戦タイム”と同じです。不安や怒りがこみ上げる、そんな時とっさに自分にタイムをとります。嫌な流れを変えるために、数十秒でも、嫌な感情を一回棚上げしてみます。
紙に書き出す	日記でもメモ書きでもよいので、「何があったのか」「どう思ったか」「どういう対処ができそうか」を書き出すことで、考えを整理します。

普段から、こういったリラックス法を日常生活の中に取り入れて習慣にしておくとうれいでしょう。例えば、お風呂に入りながら「イメージ法」をやってみたり、寝る前に「呼吸法」をやってみるなどです。

これ以外にも、音楽を聴く・運動する・親しい人とおしゃべりや食事・温泉に入る・動植物を育てる・鏡を見て「にこっ」と笑う・・・などなど、特別なことではなく、簡単に出来ることを長続きさせることが重要です。

また、専門家の指導が必要な「自律訓練法」や「筋弛緩法」といった方法もありますので、こちらに興味のある方は「緩和ケア・がん相談支援センター」へお問合せください。

臨床心理士・北澤早苗



<<今後の予定>>

すまいるサロン 😊 (毎週木曜日 11時～15時 「緩和ケア・がん相談支援センター」にて)
1/21、28、2/4、18、25、3/4、11、18、25

お楽しみサロン 😊 (毎月第3火曜日 10時～12時 「緩和ケア・がん相談支援センター」にて)
1/19「帽子作り」、2月以降の日程については別途お問合せください。

😊 おひとりで悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「緩和ケア・がん相談支援センター」へお立ち寄りください。（電話相談も承っております。）