



会報



笑てん会

加古川中央市民病院がんサロン「笑てん会（わろてんかい）」は、がん患者さんとその家族が、体験を語り合いお互いに癒される場をつくることを目的に、平成29年7月に発足しました。コロナ禍の影響でしばらく休会していましたが、令和4年7月から再開し、現在、奇数月は病院で、偶数月はオンラインで開催しています。



「笑てん会」という会の名称は、がんになっても、自分らしく笑って生きようという意味が込められています。

勉強会では、どの会も参加者の方からの質問やその後の意見交換につながるなど、皆さん興味・関心をもって参加されていました。

「日頃のお口のケアを確認してみよう」というテーマでは歯科衛生士より、ブラッシングやうがいの方法など日頃のケアについて講義がありました。参加者の方から歯磨き粉の選択や電動歯ブラシの使用について質問があり、講師から物品の選択よりも適切なブラッシングが何よりも大事と伝えられました。

勉強会の様子

「生活の中での運動」というテーマでは、理学療法士より、日常生活の中の具体的な身体運動の動き方について講義がありました。参加者の方から運動習慣とがん治療の効果との関連について質問があり、講師から運動習慣で体力をつけることで予定通り治療を受けられることにつながっていくと説明され、納得されました。

交流会の様子

交流会では一人の参加者の方から、「指先や足先のしびれについて困っている」と打ち明けられたことをきっかけに、皆さんで自身の症状の体験やどのように対処したかを話し合われ、共有していました。はじめに打ち明けられた方は、同じ症状を体験されている人の話を聞き、「やっぱり同じなんですね」と自分だけではないことにほっとされていました。また、日頃のケアで実践されていることを聞いて「自分も試してみよう」という、ケアへの意欲にもつながっていました。

また、病状や治療により「楽しみがなくなっていくことがつらい」と話された方がいらつしました。皆さんでお気持ちをわかちあうことをとおして、「新しい目標を見つけていきたい」「自分でできることをやっていくしかない」と、前を向いて話し合われていました。

このように参加された方から「がんサロンがあるから話せる」と感想をいただいています。

2023年度 勉強会の予定/講師 (変更する可能性もあります)

4/20	脱毛すると言われたら/認定がん専門相談員	10/19	治療中のお肌や爪のお手入れ /がん化学療法看護認定看護師
5/18	食べられない時の食事の工夫 /がん専門管理栄養士	11/16	かかりつけ医って大事 /在宅医療支援室看護師
6/15	痛みどめあれこれ/緩和薬物療法認定薬剤師	12/21	院外薬局を活用しよう！ /がん薬物療法認定薬剤師
7/20	意外と身近な緩和ケア/緩和ケア認定看護師	1/18	リラクゼーション法について /精神看護専門看護師
8/17	日頃のお口のケアを確認してみよう /歯科衛生士	2/15	生活に役立つ制度/社会福祉士
9/21	生活の中での運動/作業療法士	3/21	進歩する放射線治療！/がん放射線療法看護認定看護師・放射線腫瘍科医師