

わろてんかい  
**笑てん会**

**会報**



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として平成29年7月に発足しました。「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。

**勉強会の様子**

第4回は、「もつと知ろうよ！緩和ケア」というテーマで11名が参加し、緩和ケア認定看護師が講義を行いました。今まで、終末期のケアが緩和ケアだと思っていたという方もおられ、緩和ケアはがんと診断されてから治療と並行して行われているものであることを学びました。

**交流会の様子**

交流会では、薬に頼らない排便コントロールをどうするか、便秘解消のための特製ジュースの作り方を紹介している方もおられ、身体を整えていくために食べ物にどう気を付けるかという話で盛り上がりました。

ある時には、病氣に対して前向きな気持ちと、覚悟せねばという気持ちが闘っていてしんどいという葛藤を共感し合い、がんに振り回されるのではなく、自分をしっかりと持って、どう向き合うかが課題ということをお話しされておられました。

第5回は、「色々な療養場所の選択」というテーマで7名が参加し、社会福祉士が講義を行いました。超高齢社会の現代、どんな病院や施設があり、どんな住まい方が出来るのかについて、経済面も視野にいて皆で考えました。今後、療養場所を検討する際には患者支援センターで相談したいという方が多くおられました。

第6回は、「生活の中の運動」というテーマで14名が参加し、作業療法士が講義を行いました。日ごろ行っている運動の是非や、今後どう運動を行うべきか、がんリハビリの重要性から皆で話し合いました。

**編集後記**

色々な年齢、色々な経験をした参加者の方々が悩みやつらさを共感し合い、病氣を経験した人だからこそ言える言葉を互いに掛けておられたことに胸が熱くなりました。今後もがん患者さんとご家族の癒しの場となるよう、毎月第3火曜日14時からきりホールで開催します（11月のみ第2火曜日です）。  
がん相談支援室 和田

**今後の勉強会開催予定**

10/16	<b>栄養補助食品試食会</b>
11/13	<b>第2火曜 髪や頭皮のケア</b>
12/18	<b>睡眠のためのリラックス</b>

