



がんサロン結 便り 3月

家庭でできる手軽なエクササイズ

がん患者さんにとってのリハビリテーションは、病状の段階によって、予防的・回復的・維持的・緩和的な意味合いを持ちます。

そして、運動することにより、体力の向上だけでなく、ストレスの解消や生活の充実感、そして家族との関係の改善から地域社会の人間関係にも効果が認められます。

今回のがんサロン結では、理学療法士が講師となり、体力づくりの目的から注意点をお話し、自宅で手軽にできるストレッチを参加者の皆さんと実践しました。



次回予定

日時：4月5日(水)

テーマ：「がん相談 ベスト3

－医療費の制度・セカンドオピニオン・在宅医療－

講師：がん専門相談員(医療ソーシャルワーカー)

場所：緩和ケアサロン (がん診療・緩和ケアセンター内)