



Information

【2014(平成26)年度 患者・家族の集い ご報告】

第1回「物作り体験 紙すきではがき作り」を開催しました

5月24日「楽しいことはこころとからだを元気にします」というテーマで洛和会音羽病院 リハビリテーションセンター 作業療法士 篠田昭が物作りについてお話しし、牛乳パックを利用して、紙すきではがきを作りました。紙をすいてはがきを作り、絵付けをして、オリジナルの絵はがきが出来上がりました。



楽々
作れます！

ハプニングあり、笑いあり、みんなで楽しく作品を完成させました。その後は、参加者の皆さまと完成作品を見ながら紙すきや物作りについての想いをお話しし、交流しました。とてもすてきな絵はがきができました。



手作りの温かい風合いの絵はがきができました！

作業療法士からひとこと

作業療法のポイント

「作業は作成・共有・共感・賞賛などを体験することで、手足の運動だけではなく、その場の雰囲気やメンバーの力を借りて、みんなで健康になることが期待できます。楽しいことをすることは、心にも体にも良い影響を与えます。」

参加者の声

- 初めての体験でした。楽しかった。
- いろんな模様を見て楽しんで、想像力を膨らませ、好きにデザインでき、楽しいひとときを過ごせた。
- 水に手を浸して作る作業が率直に楽しい。
- 病院で紙すきをするなんて聞いて驚いた。病院のイメージが「怖い所」から「楽しいことがある所」に変わった。
- 作業をする皆さんの様子を見るだけでも、幸福な気持ちになった。

がん相談センターに寄せられた相談の一例をご紹介します

Q がん相談センターではどんなことをしてもらえますか？

医療関係者や支援に関わる方からの
ご相談も承っています！

当センターは、がんに関する相談を受ける窓口です。

A がんの診断を受けた方やそのご家族、関係者の方々が安心して治療を受け、より快適な生活が送れるようなお手伝いをしています。

ご相談内容に応じて、院内外の関係者と連携しながら対応いたします。なお、当センターは患者さまの担当医に代わって治療について判断するところではありません。治療については担当の医師にご相談ください。

ご相談内容の一例

- 医師に言われたことや、見たり聞いたりしたことがわからない
- つらい気持ちや悩みがある、誰かに話を聞いてもらいたい
- 在宅での介護サービスや、今後の療養場所について知りたい
- 患者会や家族会、がんサロンの情報が欲しい、サロンを利用したい
- 緩和ケア病棟やホスピスについて知りたい
- とにかく、どうしたらよいかわからなくなったので相談したい
- 経済的な心配がある
- リンパマッサージの指導をして欲しい(看護師より)

などなど

*当センターでは、がんに関する一般的な情報(国立がん研究センターや京都府がん対策推進府民議会発行の小冊子、講演会やセミナー情報など)を取りそろえており、ご自由に閲覧いただけます。

予約不要!
当日会場に
お越しください

「こころもからだも元気になろう」シリーズ

第2回 開催概要

お医者さんからのはなし ～こころとからだの健康に大切なこと～

9月6日(土) [場所] 洛和会音羽病院 D棟1階
午後3時～4時30分 [担当] 緩和ケア内科 医師

第3回 開催概要

ほっこりコンサート ～生演奏の音楽で癒やしの時間を～

10月26日(日)
[場所] 決定次第、院内ポスター掲示にてお知らせします

栄養科からの
お知らせ
&
からだに
良いレシピ。

テーマ
夏バテを予防する食養生

夏バテとは…?

夏+バテの短縮語。バテとは疲れ果てること。つまり夏バテとは夏に疲れ果てる状態を言います。夏の暑さによる自律神経の乱れに起因して現れるさまざまな症状を夏バテといいます。

夏バテになりやすい度チェック!

✓	ひんやりした所にいるのが好きで、冷房をかけた部屋でついゴロゴロしてしまう。
✓	暑くなるとどうしても外に出る気がしない。基本的に運動も好きではない。
✓	暑くなると眠りにつきにくくなったり、生活が不規則で睡眠時間が取れない。
✓	食事が偏っているという自覚がある。特に夏は麺ばかりになってしまう。
✓	暑いからといって、冷たい飲み物ばかり飲んでしまう。

ポイント1 体の基礎を作る栄養素をとりましょう!

三大栄養素(たんぱく質・糖質・脂質)をバランス良く1日3回(朝・昼・夕)
バランスの良い献立=主食(糖質)+主菜(たんぱく質・脂質)+副菜(無機質・ビタミン・食物繊維)



朝・昼・夕の食事の特性		
朝食	昼食	夕食
脳の活動に必要なブドウ糖を補給して脳の働きを良くする。	活動により消費されたエネルギーを補給して、円滑な活動を継続する。	一日の活動によって消耗した体力を補ったり、脳の疲労回復、質の良い睡眠をもたらす効果がある。

ポイント2 夏バテの症状別に有効な栄養素をとりましょう!

ビタミンA・ビタミンB群・たんぱく質・クエン酸などを症状に合わせて上手にとりましょう。

体がだるい・体が疲れやすい時

- **ビタミンB1** (豚肉、落花生、胡麻、うなぎ、レバー、ロースハム、豆腐、枝豆など)
- **ビタミンB2** (卵、納豆、牛レバー、サバ、プロセスチーズ、干し椎茸、うなぎの肝など)
- **ビタミンB6** (マグロ、サケ、サバ、サンマ、牛レバー、牛乳、胚芽米など)
- **ナイアシン** (カツオ、ブリ、サバ、たらこ、豚レバー、牛レバーなど)
- **クエン酸** (レモン、梅干、グレープフルーツなど)

食欲不振症状の時

- **ビタミンA** (うなぎ、鶏レバー、春菊、ニンジン、ニラ、卵黄、パセリなど)
- **たんぱく質** (鶏肉、豚肉、牛肉、魚類、卵、大豆、牛乳など)
- **ビタミンU** (キャベツ、セロリ、レタスなど)

寝つきが悪い・安眠できない時

- **カルシウム** (牛乳、ヨーグルト、チーズ、煮干、ワカサギ、納豆、コマツナ、海苔など)
- **ビタミンD** (鮭、サンマ、サバ、うなぎ、イワシ、アジ、干し椎茸など)
- **マグネシウム** (ほうれん草、大豆、小豆、アーモンド、干しひじき、納豆、木綿豆腐、カツオ、バナナなど)

夏バテ解消には「豚しょうが焼き」がおすすめ!



レシピは当センターにご用意しております

直通電話を新設しました!

相談窓口

洛和会音羽病院 A棟/B棟 1階
洛和会音羽病院 医療介護サービスセンター がん相談センター
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

☎ 075 (593) 4175

[受付時間]
月～土曜日(日曜・祝日は除く)
午前8時30分～午後5時

がん相談センターは、がんに関する相談を受ける窓口です。ご心配に思うことをお気軽にご相談ください。