

がんサロン「よかところネット」レター

今回、熊本地震により5月14.15開催予定だったリレー・フォー・ライフ・が秋へ変更となり、予定していた「リレー・フォー・ライフ参加準備」を「近況報告・それぞれの震災」にテーマを変更し語り合いました。参加者は家族の方を入れて4名でした。

～近況・地震～

・西区に住んでいる。前震でまた余震が来ると、阪神淡路大震災での体験を思い出し、早めに避難した。家具や食器も整理し避難した。

★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・

・ケアハウスに住んでいる。一人ではなかったのが心強かった。直ぐ子供達からの連絡があった。

★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・

・県外の友人が物資を沢山送ってくれた。嬉しかった。一人ではないんだと実感した。

★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・

・どんなに苦しくても笑顔でいることが大切だと思った。

■ストレス対策■

病気のことにも気になる、震災後の住まいや手続き、今後の生活、余震..考えると気が滅入ってくる今日この頃。この体験がストレスとなり体調を壊してしまう事も考えられます。せっかく今があるのだから、リラックス出来る事からぼちぼちやっていきましょう！

いつでも何処でも出来るリラックス方法を紹介します♪

・リラックス瞑想・

ゆっくり息を吸って一、吐いて一、と唱えながら意識的に深呼吸をします。

①頭に意識を集中させいつもたくさんの事を考えて一生懸命働いている頭を意識していくと呼吸と共に頭の緊張が和らいでいきます

②次に顔・首や肩・胸や背中 お腹・両足と順番に緊張を意識しながら呼吸をしていきます意識的に呼吸をしていくことで全身がリラックスし気持ちやすっきりしていきます

次回がんサロン開催日：平成28年6月3日金曜日

テーマ：「第2回健康教室～理学療法士にて～」

発行：熊本地域医療センターがんサロン「よかところネット」

広報担当 外来看護師 萩平

