

ほっとサロンだより

コロナ騒ぎも3年目に入りましたね。オミクロン株のクラスターが広がりつつあります。4回目のワクチン接種の話も出ています！？全国的にまん延防止対策が解除され、4月の進学、就職など移動が有り、5月のゴールデンウィークを迎えます。この先どうなるのか全くわかりません。ほっとサロンの開催もなかなか出来ずにいます。患者さん達は病気に対する不安とコロナウイルスの感染症への不安を抱えて日々過ごしています。「ふきのとう」や「タラの芽」など春の食材美味しいですね。そして、桜の開花が楽しみです。御身大切にしてお過ごしください。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 4月のほっとサロンはお休みします。

げらげら公楽歩^{くらぶ}

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20代
女性が中心です。

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

がんの有無にかかわらず、休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。診断された直後、治療中、治療が一段落した後でも、「今までより疲れやすくなった」「休養を十分取ったはずなのに体がだるい」「よく眠れない、眠りが浅い」といった悩みを持つ人は少なくありません。その時々体調に合わせて日常生活と休息、睡眠のバランスを取っていきましょう。快適と感じる睡眠時間や睡眠パターンは人それぞれです。睡眠の質は睡眠時間だけで決まるものではありません。「よく眠れた」「疲れが回復した」と、自分が満足を感じられれば、時間の長さは問題ありません。不規則な生活は疲れや不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。無理のない範囲で体を動かすように心がけましょう。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

4月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）