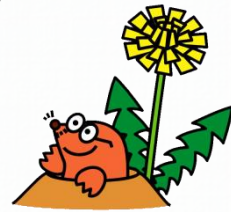


Toyonaka AYAトーク 開催しました

令和5年3月17日(金曜) 13時30分～14時30分



ミニ講座 「暮らしの中にゆるっと時間 ～看護師と一緒にリラクゼーション～」

ヒーリングミュージックをBGMにゆるっと時間を体験しました。「腹式呼吸→副交感神経優位→リラックスした状態」という理論に基づき、目を閉じ自分自身の呼吸をコントロールすることで、肩の力がスーッと抜けていく感覚を得ることができました。

自宅や診察待合などいつでもどこでも手軽に取り組めるため、仕事や子育てに忙しいAYA世代のがん患者さんにぴったりなりリラックス法でした。



トークタイム♪ ～お話の一部をご紹介～

- 告知時は情報が多くて泣く暇もなかった。看護師さんが一緒に内容を整理してくれてとても心強かった。
- 抗がん剤治療と仕事が両立できるか不安。
- 職場の休暇制度や傷病手当金を活用しながら仕事と治療を両立している。
- 子どもは小学生でまだまだ子育てが大変。その反面子どもとでかけることが気分転換になっている。
- 入院中も外来通院中も周りに同世代の方がいないので、こうやって集まると励みになる。



30代、40代のがん患者さんであればどなたでも参加可能です。
皆様のご参加お待ちしております。