

# Toyonaka AYAトーク 開催しました



令和5年9月15日(金曜) 13時30分～14時30分

## ミニ講座 「おうちでできる簡単リハビリ」

当院理学療法士による講座を開催しました。



治療中であっても体力を維持するためにリハビリが大切！ということで、参加者全員でリハビリに挑戦しました。足首体操・もも裏ストレッチ・ゴムバンドを使った運動・スクワット運動・座位ウォーキング・ウォーキングなど、自宅でチョコッと取り組めそうなものばかりでした。



一週間に150分程度でいいそうです。毎日約20分…まずは食後に5分を目標に取り組んでみませんか!?



☆次回は管理栄養士による食事に関する講座です☆お楽しみに♪

## トークタイム♪ ～お話の一部をご紹介～

- ・はじめて参加しました。今も治療中で親に子育てを手伝ってもらっている。小さい子供への接し方など知りたい。
- ・息子ががん治療中で心配だったが、話を聞いてもらえるところがなかった。皆さんに話を聞いてもらい少しすっきりした。
- ・家でできる運動さっそくやってみたいと思う。
- ・参加者が増えて良かった。

ご家族の方も参加され、皆さんで体験や思いを分かち合いました。



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。