

よしのだより

令和2年2月発行
奈良県吉野保健所



がん患者サロン「よしの」とは…

がん患者や、その家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。交流会では、ピアソポーターさんの進行により、会話を通じて体験を共有したり、情報交換を行っています。

★令和元年度 第2回 がん患者サロン「よしの」を開催しました★

令和元年12月13日（金）に開催し、13名の方が参加されました。

今回は、吉野病院長 福岡篤彦先生に『笑って元気に一病息災～心身にもたらす笑いの効果～』をテーマにご講演いただきました。交流会にもご参加いただき、がんとの向き合い方などについてアドバイスをいただきました。南奈良総合医療センター がん相談支援センターのがん相談員（がん性疼痛看護認定看護師）にもご参加いただきました。

講演会

『笑って元気に一病息災～心身にもたらす笑いの効果～

<内容>～抜粋～

- 子どもは1日に300～400回は笑うが大人は50回以下、高齢になるともっと減る…。笑いヨガは「アッハッハ」と声を出して自ら笑うこと。
- 笑いヨガは初めは体操として笑い、すぐに本物の笑いに変わっていく。
- 身体には作り笑いと本物の笑いの区別がつかず、どちらの笑いでも身体的には同じ効果が得られるという科学的根拠がある。
- 幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになる。
- 笑いは相手も自分も背負っている荷物を軽くすることが出来る。そのためには「準備教育」が必要である。笑う準備は元気なときから始める。



交流会

～こんなお話し・ご意見がありました。～

- 病状の経過、治療への思い、近況について
- 免疫をつけるために毎日ウォーキングしているが…
→体力は大事。気持ちよく出来る運動はいい。
- がんの再発が心配…
→不安にとらわれてしまうとがん細胞の思うつぼ。笑うことを大事にすると少しづつ変わってくる。



令和2年度がん患者サロン「よしの」は、年2回の開催を予定しています。日程や内容が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。来年度もみなさまのご参加をお待ちしています！！



令和元年度のがん患者サロンは今回で終了となります。

サロンにご参加いただいた皆様、交流会で進行役を努めていただいた奈良県がんピアソポーター様、サロン周知にご協力いただいた関係機関の皆様、1年間ありがとうございました。来年度もよろしくお願いします。