

# NEWS Letter Vol.04

がん患者と家族のサロン



# Tomorrow

## 8月22日(水)

### つらい・だるいを 吹き飛ばそう!

呼吸体操と日常生活の工夫

佐藤ことみ (作業療法士)

## 参加人数：17名

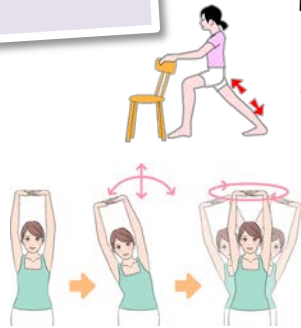


がん患者さんが

### 経験する「倦怠感」

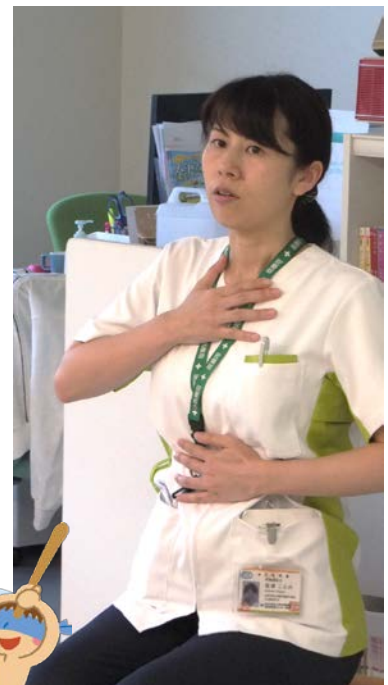
がんに伴う倦怠感の発生頻度は60〜90%、進行がん患者では90%以上とさらに高率です。一般的な治療と異なり、休養では軽減されにくいです。そこで運動療法を取り入れることにより倦怠感軽減、精神的苦痛を軽減できます。

また、息苦しさを和らげる日常の動作等も取り入れてつらい・だるいを吹き飛ばしましょう。



### 参加者の声

- ・日常生活での体の動かし方を知りたかったので、教えてもらうことができて良かった
- ・倦怠感の自己評価ができて参考になった
- ・普段の生活でもちよっとした工夫でリハビリになることを知った
- ・座りながらの体操をしたので負担なく動くことができて良かった



無料  
申し込み不要

### 市民公開講座

## 「がん患者さんの身体と心を守るために」

### 10月13日(土) 10:00~11:15

