



兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センターだより



兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター

〒669-3495 兵庫県丹波市氷上町石生2002番地7 TEL: 0795-88-5200 (代)

令和4年度の兵庫県ピアサポーター養成研修が終了しました



がんピアサポートとは、がんという病気を体験した方が、「体験を共有し、ともに考える」ことによって、相談者を支援していく活動のことをいいます。

兵庫県では、毎年がんピアサポーターに必要な基礎知識を身につけるための研修会を開催しています。今年度は8/27、8/28の2日間オンラインで開催され、兵庫県内から20名の方が参加して下さいました。

丹波・丹波篠山圏域からも2人参加され、良い勉強が出来て良かったと感想を頂きました。

がんと診断されたとき、治療を受けるとき、「他の人はどうやってこのつらさを乗り越えたんだろう」「抗癌剤治療ってどんな感じなんだろう」など同じ病気になったことのある人からお話を聞きたいと思われる方は多いのではないかと思います。もし「自分の経験をお話しても良いよ」と思われる方がおられましたら是非、ピアサポーター養成研修にご参加下さい。



寒さに向けて家で椅子に座ったまま Let's 体づくり



季節が秋から冬に変わり、寒さが増してくるこの時期は外に出るのが億劫…という方が多いのではないのでしょうか。外に出る機会が少なくなると、体力が落ちたり、脂肪を溜め込みやすくなったりと体に不調をきたすことがあります。

また、食欲の秋！ということで秋に美味しいものをたくさん食べたという方もいらっしゃるのでは？ 家にいる時、テレビを見ながら体を動かさず習慣をつけてみませんか。

ただし、急に動くとも筋肉がびっくりすることがあります。「足がつった」、「腰が痛くなった」ということがないように運動の前後にはストレッチを行いましょう。



簡単！椅子に座ったまま体を動かす5つの方法

1



膝を伸ばして
ストレッチ
(20秒程度)

2



片足を上げて
膝を伸ばして下ろす

3



太もも上げ

4



つま先の上げ下げ

5



膝を伸ばして
ストレッチ
(20秒程度)

がん相談支援センターをご利用ください

- ✓ がん相談支援センターは、「がん」に関するいろいろな相談をお受けしています。
(病気のこと、治療のこと、治療費のこと、検診や予防のこと、不安な気持ちなど)
- ✓ がんに関するさまざまな情報を提供しています。
(がんに関する資料、図書、DVD など)
- ✓ 患者さん、ご家族さん、当院受診の有無に関わらずどなたでもご利用いただけます。
- ✓ がん専門相談員(看護師・医療ソーシャルワーカー)がご相談に応じます。

● 相談費用は無料 ● 秘密は厳守いたします

「がん相談」
とお伝え
ください

開設日・時間：月～金(祝日を除く) 9時～17時

連絡先：兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター TEL0795-88-5200(代表)

がん患者サロン
オンライン
開催



新型コロナウイルスの影響で患者サロンを休止していましたが、12月上旬にオンラインでの開催を予定しています。希望される方には、事前にパソコンやスマホの操作方法について個別説明を行います。日程・内容等の詳細につきまして改めてご連絡致します。お申し込み、お問い合わせは下記までお願い致します。



兵庫県立丹波医療センター
がん相談支援センター
電話 0795-88-5200

相談
無料

社会保険労務士相談会

毎月第2金曜日 10:30～13:30に
無料相談会を実施しています。
是非ご利用下さい。

お気軽に
ご相談ください



社会保険労務士相談会

R4	5/13	6/10	7/8	8/12
R5	9/9	10/14	11/11	12/9

毎月第2金曜日 10:30～13:30
予約不要(L2ロック受付までお越し下さい)
★相談は無料です
★ご相談内容は口外しません(守秘義務)

相談内容

- ⊗ 仕事について(治療との両立について)
- ⊗ 治療費に関連した社会保障制度について
- ⊗ 失業保険について
- ⊗ 障害年金について
- ⊗ 傷病手当金について
- ⊗ 休業補償について



等々

紅葉のきれいな時期となりました。
朝夕冷え込みますが、体調を崩さない
よう、注意してお過ごし下さい。



がん相談支援センターだより

令和4年度 秋号(第10号)

兵庫県立丹波医療センター

がん相談支援センター発行

監修：大野 伯和

編集：廣瀬 智子 古寺 真也

近藤 孝子

がん相談支援センター部会