

## がん患者サロン 「いきいきかぐらざか」 第10回報告

日時 平成27年10月7日(水) 14:00～15:30

テーマ 「がん患者の心の持ち方」～一緒に歌ってリフレッシュ!～

参加者 15名



今回のがん患者サロンでは、患者さん側からの提案で体験談を通して他の患者さんの「少しでも参考になれば」、「闘病中の気持ちをもっと明るくもてるようにので歌を歌うことで気持ちをリフレッシュしていきたい」と企画してもらいました。

前半ではがん患者の心の持ち方というテーマで何名かのがん患者様の体験談を話していただきました。がんと告知されてからの治療の経過、生活で起こった変化、こころの変化を年齢やがんの内容が違う方のお話を頂きました。

後半は腹式呼吸のやり方を教わり姿勢や呼吸が体の循環や気分の変化を起こすことが出来ました。そして、「上を向いて歩こう」など参加した全員で歌いました。腹式呼吸や顔を上げて歌うことで声も良く出て皆で一緒に歌うことで気持ちも自然と和らぎ楽しい雰囲気でした。

今回からサロンの参加は院内及び院外の患者様にも拡がりました。たくさんの参加を頂き多くの交流が持てた会ではなかったかと思いました。