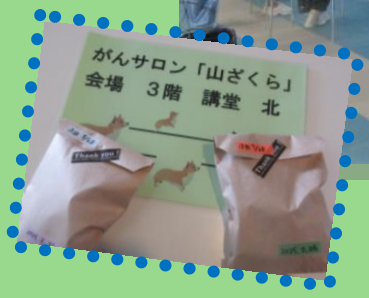
大和市立病院がんサロン便り　2025 年度　vol.4

大和市立病院がんサロン「山ざくら」を 2026/2/25 に開催しました



ミニ講座

「乳がん術後のリハビリテーション」

～日常生活での自己管理を中心に～

講師：大和市立病院
リハビリテーション療法科　作業療法士　塚原　緑

今回のミニ講座は大和市立病院　リハビリテーション科の作業療法士の講話でした。

内容は＜乳がん手術に伴って体と心に起こりうること＞ ＜手術後のリハビリテーションの目的＞ ＜肩関節の運動＞ ＜術後のリンパ浮腫と予防のための日常生活の注意点、セルフチェック方法、浮腫をおこしてしまったら＞ についての内容でした。

リンパ浮腫は 100%予防することは難しいと言われています。だからこそ生活で注意をしながらいたわること、初期の段階で見つけケアすることが大事です。

また講座の最後に参加者の皆さんと【手術後の両腕の運動】を習いました。

参加者の方から「丁寧な説明でわかりやすかった」「術後に気をつけることがイメージできてよかった」「運動を家で実践します」など好評でした。

問い合わせ先：がん相談支援センター（平井）
連絡先　０４６－２６０－０１１１
大和市立病院がんサロン便り vol. 4 (2026. 3 . 3)

ミニ講座の後は、おしゃべり会です

乾燥した日々が続き、ニュースでは「30 年に一度」ともいわれる記録的な水不足が言われる中、久しぶりに一日を通して雨の日でした。気温も低く時折雨脚が強くなる中、10 名を超える方々がご参加くださいました。初めてご参加の方、複数回参加されている方、ご家族の方などにお集まりいただき、２つのグループに分かれておしゃべり会を開催しました。

グループメンバーは、がん腫は様々、治療状況も違いましたが、ピアサポーターの方が話しやすい雰囲気をつくり和やかなおしゃべり会となりました。

参加された皆さんからは「皆さんの考えや心持を聞けて、とても力になりました。」「サロンで支え合いながら過ごされている方が多いと感じました。良い時間でした。」「ピアサポーターさんが皆さんに話をふってくださったので、話すことができて参加して良かったです。」など感想をいただきました。

限られた時間ですが、参加者の方にとってリラックスした雰囲気の中で病気や治療に対する気持ちを話すことができる空間が大切であると毎回実感します。

今後も参加者の方、ピアサポーターの方と一緒にがんサロン「山ざくら」をつくっていきたいと思います。次回もお待ちしております。

次回　予定

2026 年５月２７日 水曜　13:15～　３階講堂北
講師：両立支援促進員（社会保険労務士）＊神奈川県産業保健総合支援センターからの派遣
前半はミニ講座、後半は参加者同士の交流会
※入院・外来患者さん、ご家族、ご友人等、参加費無料、
事前申込不要、当日参加可、途中参加・途中退出可、
飲み物は各自でご持参ください（食事は不可）