

# 久美愛厚生病院 緩和ケアだより

発行：緩和ケアチーム vol. 38 2025年9月号

緩和ケアだよりは1階中央待合ホールパンフレットラックにあります。ご自由にお持ち帰りください

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげより豊かな人生をおくることができるよう支えていくケアです。

当院には緩和ケアチームがあります。入院・外来問わずチームのサポートを希望される各外来・病棟のスタッフにお問い合わせ下さい。

からだ  
痛み、吐き気  
息苦しさ  
体のだるさ  
など

暮らし  
仕事のこと、  
経済面、  
家庭での  
気がかり  
など

こころ  
不安、怒り  
落ち込み  
後悔、悲しみ  
など

## がんサロン きずな コラム

からだとこころをゆるめてみませんか。

人は1日に3万回も考えていると言われています。

体調のこと、家族のこと、仕事のこと、これからのこと。

そしてイライラしたり、不安になったり、心細くなったり…。



養老町 ダマヌールサーキット

頭と心は忙しいですね。そんな頭とこころをやすめる良い方法があります。それは「瞑想」

好きな場所を選んで、ゆったりと座ります。背筋をすっと伸ばします。横になるほうが楽な場合は、

ベッドの上でもかまいません。目は軽く閉じます。あなたの心が安らぐ景色を思い浮かべてみましょ

う。高原、お花畑、川のせせらぎ、きれいな海の波打ち際、子供のころに大好きだった場所など。

そしてまず、口からふうーと細く長く遠くにゆっくり息を吐きます。身体の中の息をすべて出し切

ってしまったら、鼻からいっぱい息を吸います。いっぱい息を吸ったら2秒ほど止めて、再び

ゆっくり長く息をはききります。普段よりも吐く息に時間をかける呼吸を10回ほど続けて、気持ち

の落ち着きを感じられるようになったら、自然な呼吸にもどします。頭→おでこ→眼→頬→顎→

口…と呼吸に合わせて体の部分の力が抜けていることを確認していきます。足まで行きついたら、

全身のゆったり感を感じながらその感覚を味わいます。眠ってしまったても構いません。瞑想の終わ

りには深呼吸を3回ほど行います。

毎月第二木曜のがんサロンきずなで体験することができます。一緒に瞑想してみませんか。

がんサロンきずな ボランティア 越山智子

### 緩和ケア週間 イベント情報

開催期間：10/7(火)～10/10(金)

場所：1階中央待合ホール(正面玄関)

是非お立ち寄りください！！

★緩和ケアについてのパネル展示

★患者様からのメッセージコーナー

