



# 五葉会通信

H28年 9月12日 No.21

残暑厳しさが残る今日この頃、皆様どうお過ごしですか。非常に遅れてしまいましたが、7月に行われた療養座談会について報告したいと思います。

H28年7月11日  
黒部市民病院講堂にて

## 『五葉会 療養座談会』が行われました。

1部目は座談会ということでグループに別れてもらい、『みんな、こんなときどうしてる？』ということで夏場の食事や運動、内服管理や治療について話し合ってもらいました。



初めましての方もいるなか皆さん各グループごと和気あいあいと話をしていましたね。

- ・薬飲み忘れた時どうとるけ→薬剤師さんに前もって対応をきいておこう
  - ・冬場になると運動量が減ってしまうね→体育館を利用したり、家でできる運動(ラジオ体操やエアロバイク)しとるよ
  - ・食事どうしてる？何に気を付けてる？→果物の量が多くなりがちだから意識してるよ、間食を減らしている、どうしても食べてしまった後は動くようにしてるよ、オラご飯は奥さん任せやちゃー
- などなど、お互い話すことで親近感も湧き、そしてお互いの気を付けていることに対して「それはいいね！」「私も試してみようか！」と認め合うことでまた新たに療養生活を頑張ろうというきっかけになったのではないのでしょうか。

## 2部は『笑いヨガ』です。

みなさん、「笑いヨガ」聞いたことありますか？

今回は 徳本友紀子先生をお招きし楽しく笑いヨガをしました。

笑う事って、体力を使うんですね！

みなさん笑いすぎて疲れた～といいながら、次第に照れくさく引きつった笑顔や愛想笑いの笑顔から本当におもしろかったときの良い笑顔へと変わりました。

子どもに戻る魔法のこぼ『いーねか、いーねか！ イェーイ！』という言葉が講堂に響き、お腹の底からたくさん笑いました。

顎が痛いよ～笑いすぎたよ～という声も聞こえました。



笑いながら  
軽い運動をすることで、  
終わった後には心地よい疲労感がありました！

さて、楽しかった療養座談会もあつという間におしまいです。

次回の行事はお待ちかねの患者会日帰り交流会です。各分会の仲間たちと交流を深めましょう

五葉会、五葉会行事に関しての  
お問い合わせ先

黒部市民病院  
地域医療保健室 油本まで  
直通電話：56-7231  
相談室前電話からの内線：2803