

平成30年度 三原赤十字病院

# 地域公開講座

## 女性のガンの方のための外見のケア

入場  
無料

当日、直接会場  
へお越しください。

がん治療を  
している  
女性が



自分らしく、  
元気でいる  
コツ！

### 教えまーす！

#### 学び

13:10～13:40

「がんを治療した人の外見のケア  
(アピランスケア)について」



がんの治療によって脱毛したり、皮膚や爪に変化が起きます。また、身体の一部を失ったことで、心の落ちこみだけでなく、QOL(生活の質)の低下をまねく場合もあります。

**ガンになってもあなたはあなた。**  
あなたらしさを取り戻すための工夫をお伝えします。

講師: Studio Re(スタジオアールイー)  
代表 松本久美子 先生

#### 体験

13:50～15:00

「心身の回復と体力維持  
がんの方のための体験ヨガ」(無料)



呼吸を大切にしたいやさしいヨガのクラスです。  
椅子を使い、無理のない動きを選んでいただけます。  
心穏やかな時間を過ごしましょう！

【対象者】 **当日 先着20名様**

がん治療中、治療後の方と同伴の方

※治療中の方は、主治医の承諾をいただいでご参加ください。

#### 開催日時

2019年**3月2日(土)**

受付開始: 12:30～ 開催時間: 13:00～16:00

#### 開催場所

**サン・シープラザ 4階**  
**第1・2研修室**

〒723-0014 三原市城町1丁目2-1 TEL:0848-67-6053

主催: **+** 三原赤十字病院

共催: 三原市

後援: studio Re キャンサーズギフト実行委員会

お問合せ: **+** 三原赤十字病院 地域医療連携課

〒723-8512 三原市東町2丁目7-1

TEL:0848-61-3812、Mail:kyotaku@miharajrc.or.jp

相談・体験コーナーをご用意しています。

◎看護師による乳がん自己検診指導

◎乳がん教育用視触診モデルを

用いた体験コーナー

◎乳がん等、検診相談コーナー

★話そう！

悩んでいるのはあなただけじゃない！  
看護師、ピアサポーターや経験者とお話してみませんか？  
病院ではゆっくり聞けないことを教えてもらいましょう。