

姫路医療センターさくらんぼクラブ通信

さくらんぼクラブは、がん患者さんとご家族のための会です

2010年7月 第8号

こんにちは！さくらんぼクラブです。

5月28日(金)には初めての方1名を含む10名、6月25日(金)には初めての方1名を含む12名の参加者をむかえ、さくらんぼクラブを開催しました。

近況報告タイムでは、出席者全員が最近の自分の体調や心境などを話しますが、威勢の良い、前向きな事ばかりではありません。でも話す側はどどんぼやき、聞く側も自分のこととして考え、意見を言います。「ぼやきはなかなか良いエネルギーになる！」と語ったメンバーも。「どこそこへ行った」といった行動面のことではなく、どちらかという「今何を思っているか」といった気持ちを自分のテンポで話すことが多いです。入院中の患者同士がさくらんぼクラブで知り合い、お互いの部屋番号を交換して、入院生活を支え合っている人もいます。

さくらんぼクラブは月に1回しか開催していませんが、患者同士でお話をしたいと思ったら、いつでもご相談にのります。がん相談支援室の方に申し出ただけであれば、さくらんぼクラブのメンバーに連絡を取ることもできますので、ぜひご相談ください！

36の質問(さくらんぼのすごろく)

縦6つ、横6つの枠の中にひとつずつ質問が書いてあり、サイコロを2度振って当たった質問に答えていく…

これが“さくらんぼクラブ恒例のすごろく”です。

メンバーのお手製すごろく、今ので何代目でしょうか。

お互いの親交も深まり、思いがけない質問に自分でも気付かない自分に出会うこともあります。

『修学旅行の思い出は？』 → 大仏！（何十年前？を思い出しながら70才代の女性）

『行きたい国は？』 → 韓国！（40才代）

『明日の予定は？』 → 看護師さんと一緒に歩いて歩数を調べる（入院中の患者さん）

『歌を1曲歌って下さい』では、みんなで「あめふり」を！唱歌を歌うなんて機会、あまりないので久しぶりでした。

今後のさくらんぼクラブの予定

2010年7月23日(金)

2010年8月27日(金)

2010年9月24日(金)

2010年10月22日(金)

2010年11月28日(金)

2010年12月24日(金)

いずれも10:00～12:00ごろまで。

姫路医療センター2階の第2会議室でお待ちしています。

加古川タオル帽子の会、ご存知ですか？

タオルを利用した手作りの帽子を、いろいろな病院に寄付するといった活動をしているボランティア団体なのですが、さくらんぼクラブの男性メンバーの一人が共感し、ご自身で針と糸を持って、試作品を作って来られました。後日、その団体からがん相談支援室に、ピンクの折り鶴が入ったタオル帽子がたくさん届けられ、病棟に配られました。

さくらんぼクラブ通信が姫路医療センターのホームページに掲載されています。バックナンバーも見る事ができるようになっていますよ。トップページから、「さくらんぼクラブ(患者会)」をクリック！

News!



さくらんぼクラブ通信は、さくらんぼクラブ会員である患者さんやそのご家族の体験・言葉で構成され、姫路医療センターがん相談支援室が発行しています。

グレードが悪いと主治医から告げられ、ショックです。

私も！

私も！

夫のがんがわかり、1ヶ月。まだ治療を開始していません。これからの事がとても不安です。

夫は治療中ですが、抗がん剤が効いているのかわからないのです。家族旅行にも行きたいから、今後の治療の見通しを知りたいのですが…

医師は明るいことは言わないので、不安をあおられます。同じことを伝えるにしても、違う言い方もあると思うのです。そういうことで、患者は傷つくのです。



リハビリを受けているのですが、「楽になった！」とか「気持ちいい！」など、医療者に伝えるようにしています。その方が円滑なコミュニケーションが生まれると思います。

久しぶりに姫路医療センターに入院したら、病室にある床頭台に冷蔵庫が備わっていてビックリ！家族が帰って一人になっても、手の届くところに冷たい飲み物があるというだけで、ゆっくり安心して眠れるんです。

脱毛中の帽子について

さくらんぼクラブの時に見たタオル帽子を参考に、ガーゼで帽子を作ってみました！



さくらんぼクラブのメンバーの一人が考案したターバンターバンは、Tシャツを切って作るだけのパイレーツ風帽子です。がん相談支援室に「見せて！」と来られる方も多いので、今見本を置いています。自己流にアレンジできるので、とても使いやすいと評判です。

夏の脱毛時には手ぬぐい製のものも重宝しますよ。

実は、折り返し部分がない方が、横になる時には快適なんですよ。

ロフトで見つけた「BUFF」はしわができない筒状のバンダナなのですが、いろんな形に変えることが出来るし、素材も気持ちいいし、デザインもいろいろだし、すぐれものです。

さくらんぼクラブのメンバーの方が、音楽に関する記事を見つけてくれましたので、ご紹介します！

♪♪♪ 病氣予防にモーツァルト ♪♪♪

読売新聞連載「健康プラス」より
テーマ「安らぎの音」 2010年4月22日掲載

埼玉医大教授 和合治久さん(免疫学)によると……

心地よい音や音楽は、単なる楽しみにとどまらず、心や生理機能にプラスに作用します。

音楽には、メロディーや音色のようなわかりやすい特性以外に、無意識に人を快適にする要素があり、こうした特性が自律神経に作用して副交感神経の働きを促すと、**リラックス効果**が生まれ、心身の状態を整えてくれます。

これを計画的に活用し、病気の改善や健康維持に役立てる「**音楽療法**」も普及してきました。病氣予防にも音楽療法は勧められていて、倍音やゆらぎが豊富な音楽ほど、健康効果は高く、不安やストレスの減少、心拍や血圧の安定、免疫力アップが期待できます。

例えば、**モーツァルトの音楽**には、この条件に合ったものが多く、**寝る前の20～30分、集中して聴く**のがお勧めです。

●病氣予防に効果的な音楽の聴き方

※和合治久さんによる

- ★ 寝る前に20～30分集中して。「ながら聴き」は避ける
- ★ 目を閉じ、力まず自然体で。そのまま寝入ってもよい
- ★ 自分に適した音量に合わせる



音楽療法

胃潰瘍や高血圧といった症状の改善を助け、病人の痛みや不安を和らげるほか、認知症ケアにも使われます。

全国の病院や福祉施設で音楽療法を行っているのは、日本音楽療法学会が把握しているだけでも5000以上あるそうです。

モーツァルトの曲って、どういった曲を選べばいいのでしょうか？

探してみると、見つかりましたよ。参考にしてくださいね！

和合先生監修による、「Mozart Music Therapy Part6【免疫系疾患の予防(2)がん】」(ユニバーサルミュージック)というCDより、曲目をご紹介します。



Stage1 挑戦

ヴァイオリン協奏曲 第1番 変ロ長調
K.207 第1楽章 第3楽章

Stage 2 決意

オーボエ四重奏曲 へ長調
K.370 第1楽章

Stage 3 歓喜

ピアノ協奏曲 第19番 へ長調 K.459 第1楽章

Stage 4 共有

弦楽四重奏曲 第19番 へ長調 K.465《不協和音》
第2楽章

Stage 5 飛翔

ディヴェルティメント 第10番 へ長調 K.247
第1楽章 第5楽章



さて、音楽のお話をもう少し。ふだんリラックスしたい時には、
どんな音楽を聴くとよいのでしょうか。

♪♪♪ 「好きな曲」が最も効果的 ♪♪♪

読売新聞連載「健康プラス」より
テーマ「安らぎの音」 2010年4月24日掲載

♫ 音楽の主な効果 ♪♪♪♪♪

- ♫ 感情の発散や鎮静作用をもたらす
- ♫ 自然に体がリズムを感じることでより身体運動を誘発する
- ♫ 記憶の中の出来事と結びつき、懐かしい思い出を想起させる
- ♫ 言語や国境を超えた共通のコミュニケーション手段となる
- ♫ 合唱や演奏などの集団活動で社会性が育ち、人格形成の手段となる

心療内科医 牧野真理子さんによると・・・

基本的に好きな曲が一番です。気分の安定には、音の持つリラックス効果だけでなく、好みや慣れ、文化的背景も影響するからです。

健康な人も、朝はさわやかで元気な曲、寝る前は落ち着いた曲と、場面に合わせて聴きたい曲を流すと気分が良くなります。

特に好きな曲がない人は、鳥のさえずりや小川のせせらぎといった自然音と、それに合うメロディーを組み合わせたヒーリングミュージック(癒し音楽)を使う方法もあります。

ちなみに、入院患者さんなどに人気の曲は、パッヘルベルの「カノン」、バッハの「G線上のアリア」だそうです。いい曲ですね。

いつでも、お気軽にご相談下さい。
あなたの抱えている悩みが少しでも軽くなるようにお手伝いいたします。
ご利用お待ちしております。



がん相談支援室は
姫路医療センター1階の外来受付を左に曲がってすぐです。
相談のご予約は
079-225-3211(病院代表)まで

「暮しと健康 2010年6月号」(保健同人社刊)にも馬場 存さん(精神科医・音楽家)が『心にひびく音楽療法』という記事を載せています。

その中から・・・

どんなときにどんな曲? (P.33)

不安なとき・・・グリーク「ペールギュント組曲」

ヨハンシュトラウス父子「ウイナワルツ」

憂うつなとき・・・バッハ「カンタータ 214 番」

イライラしているとき・・・

ラフマニノフ「ピアノソナタ 2 番第 3 楽章」

リスト「ピアノソナタ 口短調」

記事に興味のある方は、がん相談支援室にいますので、見に来て下さいね。

★がん相談支援室のご案内★

がんに関するいろんなことを相談することができ、資料やパンフレットを探することができます。

相談は専門の看護師がプライバシーの保たれた場所で行われます。相談に対応した者は守秘義務を厳守し、お話しになった内容が外に漏れてしまう事はありませんので、安心してご利用ください。どなたでも利用することができます。