

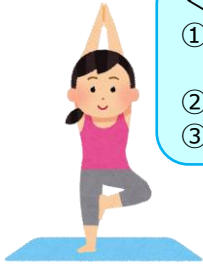


# サロン便り **秋**号 (令和5年10月)

コロナ禍で、がんサロンの開催ができず、患者さんやご家族との情報交換の場が持てない期間が続いています。そこで、各季節にお便りを発行しています。少しでも療養生活の中で、お役に立てる情報をお伝えしていけたらと思います。

食欲の秋ならぬ運動の秋！  
ヨガ始めてみませんか？

健康のために実践している方も多いヨガは、様々な研究によって、がん患者さんの体調維持や免疫力向上に役立つ可能性が示唆されています。これまで報告されている科学的根拠によると、疼痛・倦怠感・睡眠障害といった身体症状の緩和や、不安・抑うつなどの精神症状の軽減が期待されています。また、血流促進することによる、リンパ浮腫軽減の効果も報告されています。ヨガは自宅でも行うことができ、日本にはがん患者さんを対象としたヨガ協会もあり、YouTubeでの動画配信も行っているようです。興味のある方は検索してみてください。



<ヨガを行う際のポイント>

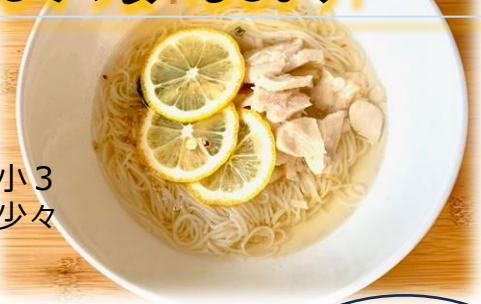
- ①自分の心地よい強度・ポーズで行う  
体調に無理のない範囲で
- ②食後2時間は避ける
- ③締め付けのない服装で行う



がんサロンに関する問い合わせ  
がん相談支援室 若木 0767-52-6611(代)

## 食欲が無いときは、無理せずに 消化の良いものを少しずつ食べましょう！

- そうめん  
長ねぎ お好み量
- A 水(お湯) 200ml  
鶏がらスープの素 小3  
にんにくチューブ 少々  
ごま油 小1/2  
白ごま 小1



☆お好みの具材

### ネギそうめん

長ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜる。  
茹でたそうめんにかけるだけ。

☆トッピング例

- ・レモン&サラダチキン
- ・トマト&ツナ
- ・温泉卵
- ・大根おろし

さっぱり!  
つるっと!  
アレンジ自在♪



くず湯にミキサーにかけた(または潰した)皮むきミカン(みかん缶でもOK)や生姜汁、はちみつなど入れるとさっぱり飲めるし暖まりますよ♪

### みかん葛湯



栄養部

