



平成24年12月

日々吹く風も冷たくなり、いよいよ冬も本番を迎えようとしています。皆さま、体調の方はいかがでしょうか？前回10月に行った会を無事に終えることができたことをスタッフみんなで喜んでます。

日頃、生活をしている中で感じている疑問や不安を軽減し、また HOT 患者さんの工夫など新たな知識を得ることで明るく太陽のようにホッとしていただければと思って始まった、ホッと・サン・ピアです。会の様子と、感想、今後の活動について御報告したいと思います。



石原先生「呼吸器の病気について」の講義はいかがでしたか？10月は「COPD」について、わかりやすい講義内容でしたね。ふだん、石原先生に聞けないことも、質問できるチャンスがあるかもしれません！皆さま、次回の講義では積極的に質問してみてください！(^^)!

そして、石原先生が「HOT」=**在宅酸素療法**という言葉**を「在宅でなく、酸素を吸って活動的に生きる」ための酸素療法**であって、名前を皆さまで考えていきましょう！と言っていたのを、覚えていますか？何か新しいネーミングを思いつかれた方は呼吸器看護専門外来までお知らせください。

理学療法士 相田先生の講義は「呼吸リハビリについて」でした。運動することの必要性や、呼吸調整について詳しく講義していただきました。運動して体力をつけることや、運動は自分のペースで行っていくことが大切だと教えてもらい、私たちスタッフも、勉強になった内容でした。皆さま、呼吸困難がなく自宅でできる運動を取り入れながら、有意義な日常生活が送れていますか？

散歩するには少し寒い季節になっています。しっかりと感染予防を行いながら、**御自身のペース**で行える運動を取り入れていきましょう

理学療法士：相田先生の講義風景



初めての HOT の集い「ホッと・サン・ピア」でした。担当者は全員「うまくいくだろうか・・・」と不安を抱えながらも、参加して下さった皆さまの笑顔や、活発に意見交換がされている様子を目の当たりにし、ホッとしたと同時に、皆さまの体験談を聞かせて頂き、私たちも多くのことを学びました。何より、皆さまの「笑顔」に勇気づけられ、今後の私たちの力になっていくと思っています。

また、患者さん同士の交流によるピアサポート（仲間で支えあうこと）、その目的がしっかりと達成されました！

皆さまとの交流・集いの風景



参加していただいた患者さんの感想

いろいろな人の話が聞けてよかった。
元気になった！次も参加したい

→私たちが元気になりました！ぜひ、次回も語り合
いましょう。楽しみです！(^^)!

大成功！看護師さんたちがよく頑張った。
ありがとう。

→こちらこそ、ありがとうございます。よりよい会と
なるように今後も頑張ります！

他の人と話すことは大切。交流の場を続けて
いってほしい。

→そうですね、話をすることは大切なことです。この
会を続けていけるよう、そしてみんなで楽しい時間
を共有し支えあい成長できる会にしていきましょう

次回の「ホッと・サン・ピア」のお知らせ

第2回 HOT の集いは、3月を予定しています（日時は未定）
内容は・・・

- ・呼吸器内科主任部長：石原英樹先生
「呼吸器の病気について パート2」
- ・管理栄養士
「栄養・食事について」
- ・理学療法士：相田利雄先生
「みんなでできるリハビリ」
- ・患者さん同士の交流
「みんなで話しましょう」
* 詳しい内容は決定次第、皆さまにお伝えします



次回の「ホッと・サン・ピア」の会で、皆さまに
会えることを楽しみにしています。

今年の冬はしっかり防寒をして寒さを乗り切り、
3月に笑顔で春を迎える準備をしましょう！



大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター
石原・竹川・桑原田・山下・和田・西上・内田