

第2回 HOTの集い

「ホッと・サン・ピア」新聞

平成 25 年 5 月

雨の雫をうけて、紫陽花がますます色鮮やかになる季節を迎えようとしています、いかがお過ごしでしょうか？

第1回目の「ホッと・サン・ピア」での皆さまのご意見を参考にさせていただき、この春に第2回目を開催することができました。約25名のHOTの患者さまが参加してくださいましたが、いかがでしたか？今回は、その第2回目の「ホッと・サン・ピア」の様子、感想などについてご報告したいと思います。



石原先生の講義風景

今回は石原先生が「間質性肺炎」について講義を行いました。講義のはじめに「簡潔に説明する事は難しい」と言われていましたが、いかがでしたか？なかなか自分の身体について勉強する機会は少ないと思いますが、患者さまからは「難しいけど、面白かった」という言葉を頂きました。自分の身体のことを知る事って大切ですね。これからも一緒に勉強していきましょう。(o_・o) v

西田先生の講義風景

管理栄養士の西田先生からは、お勧めの食品やサプリメントの紹介、エネルギーの必要性についてのお話でした。サプリメントに興味をもたれた方は、病棟や呼吸器看護専門外来看護師に一声おかけください。食事は生命の源。「腹が減っては戦はできぬ」といいますね。(現世には戦はないのですが…)

これから暑い季節にもなり、夏バテも心配されますが、食事に気をつけて、夏を乗り切りましょう。

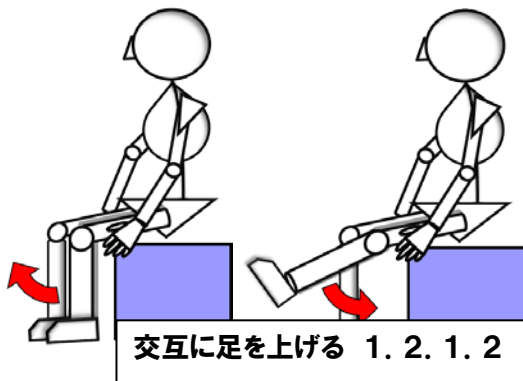


運動の必要性について

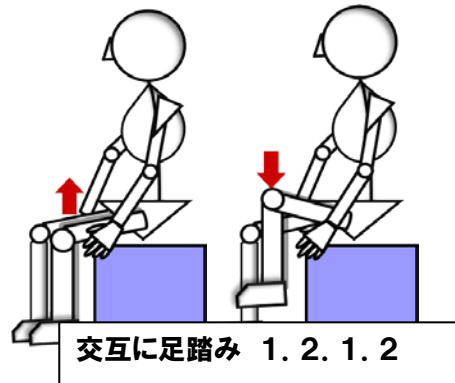
理学療法士の相田先生からは、運動の必要性についてのお話でしたね。運動をすることで、筋肉や体力をつけることができます。「体力をつけることで風邪をひきにくい」とも言われていましたね。自宅でも簡単にできる運動方法も教えてもらいました。体に合った運動を無理なく続け、筋力アップ！体力アップ！そして、呼吸困難なく日常生活を過ごして頂きたいと思います。

梅雨の季節、体調と相談しながら下の図を参考にして自宅で運動してみるのはいかがでしょうか？

下肢挙上運動



足踏み運動



グループワークのご意見、ご感想



同じように悩んでいる人の話が聞けて、自分だけではないと思えた。

外来では話す人がいないので他の人の話が聞けてよかった。

酸素の量が多い人がいることに驚いた

頑張っている人の話を聞けて、自分も頑張ろうと思った。

良い会である。患者同志の交流は大切なので、ぜひ続けて欲しい

グループワークでは、みなさん和気あいあいと楽しそうにお話しされていたのが印象的です。私たちも気づきや発見が多くありました。これからも、仲間と語り合い、一緒に楽しい時間を過ごしましょうね。



終わりに

HOTと共によく付き合っていくためには、患者さま同志で情報交換することはとても重要なことです。生活の中で工夫されていることが、他の患者さまにとっては新たな療養法の発見につながります。スタッフ一同も患者さまの工夫、体験を聞き、勉強させて頂きました。今後もこの会をよりよいものにしていきたいと思っていますので、皆さまの貴重なご意見をどしどしお寄せください。次回は秋頃開催予定しております。多数の患者さまのご参加、お待ちしております。

呼吸器アレルギー医療センター
ホット・サン・ピアグループ
石原・竹川・内田・渡部・桑原田
山下・和田・西上・