

# ～がんサポートセミナー通信～

## 5月のセミナーは「心と体のマネージメント」でした

No.16

＜講師＞ 当院リハビリの松井佳哉さんと、丸山辰徳さん  
心のもちかたと体力作りについて、講師の先生と共に一緒に体験しました。



### ＜セミナー内容の紹介＞

心のマネージメントについては松井佳哉さんが担当しました



あなたにとっての生きがいとは？

→こんな意見が出ました。「今は休んでいるが、仲間と釣りをする事」「子供達が幸せでいてくれる事」「猫と一緒にいる時間」「1日1日が大切。今日も1日無事に終わった。今日も朝を迎えられた」  
生きがいとは違うけれどこんな意見も

→「なんでこうなったのか自分を責めた」「何をしたいのか分からない」「このセミナーに参加して自分だけではないのだと思い前向きになれた」

松井さんより

あなたが居るだけで誰かの役に立っています。こうやっておしゃべりをして、相手の話を聞くだけで相手は嬉しいでしょう。自分の体験談が誰かの役に立つかもしれません。そんな事も生きがいの一つになるかもしれません。

体のマネージメントは丸山辰徳さんが担当しました



元気に過ごすためには筋力・体力の維持のために運動が必要です。数日寝ただけでも筋力は落ちますので、日ごろから運動して筋力を保ちましょう。

① 太もも（大腿四頭筋）のトレーニング方法 ② おしりの筋肉（大殿筋）のトレーニング方法



左右 5 秒ずつ 20 回



左右 3 秒ずつ 10 回

どちらも筋肉が動いているか手で触って確認しましょう。そうすると脳が覚えてくれるため、効率が良くなります。

次回のセミナーは、7月30日(土)「自宅でできる口腔ケア」です。皆様のご参加をお待ちしております。