



## 治療と仕事の両立支援コーディネーター研修を受講しました

がんに罹患する人の3人に1人が20歳から64歳までの就労年齢に属しています。また、5年相対生存率も年々上昇していて、がん患者さんが働きながらがん治療を受ける環境になってきています。国は、がんになっても自分らしく生き生きと働き、安心して暮らせる社会の構築が重要で、がん患者さんの離職防止や再就職のために、看護師・社会福祉士が「両立支援コーディネーター」として、患者さんごとの治療と仕事の両立に向けたプランの作成支援、相談支援及び主治医や企業・産業医と復職に向けた調整支援を行うなどの、サポート体制を構築するとしています。

日大板橋病院がん相談支援センターでは、治療と仕事の両立をサポートするため、がん相談員2名が、独立行政法人労働者健康安全機構主催の「両立支援コーディネーター基礎研修」を受講してきました。治療と仕事の両立をお考えの方は、ぜひご相談ください。



### 2018年度9月ワーキングサポートの日程

1回目:9月4日(火), 2回目:同11日(火), 3回目:同18日(火)

【時間】18:00~19:00

【参加費】無料。他院におかかりの方もご参加いただけます。

お申し込みは当センターまで。詳細はパンフレット、当院HPをご参照ください。



## がん患者セミナーを開催しました



夏空がまぶしい7月20日(金)、「笑いヨガ」セミナーを、今年もNPO法人ラフターヨガジャパンより田所メアリー講師を迎え、開催致しました。テーマは「笑いヨガ(ラフターヨガ)」~みんなで笑って、免疫力アップ~です。昨夏は、90分間のプログラム前半がセミナーで、後半がカフェという2部制で企画しました。「また開催してほしい」「もっと長い時間でやってほしい」という要望にお応えして、今回は初の試みで、カフェを開催せず90分間ゆっくりと笑いヨガを体験していただけるようにいたしました。多数の参加申し込みがあり、当日は院内・院外からの患者さん、ご家族総勢21名で大きな声で笑い合いました。「笑いヨガ(ラフターヨガ)」とは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせ合わせたエクササイズで、笑うことで多くの酸素を自然に体に入れることが出来ます。講師の掛け声や手拍子に合わせて腹式呼吸を意識しながら笑いました。相談員も一緒になって「ワッハッハ」。最後は「やったーやったーイェー！」と声を出して終わります。その頃には、心身ともに軽くなり、体が温かくなったことを実感されたり、肩こりが解消されたとの声も上がりました。最初は気恥ずかしさもありますが、声を出して笑ううちに段々とおかしくなってきたり、自然な笑いになっていきました。参加者から「とても楽しかった」「心身ともに体がほぐれて、一時的に悩みを忘れることができた」「元気になった」と好評でした。



### 次回 患者セミナー&カフェ

2018年10月19日(金) 14:00~15:30

「ハローワークの両立支援について」

~仕事を探す時の上手な活用法~

講師:ハローワーク飯田橋 就職支援ナビゲーター



