

岡山赤十字病院 がん相談支援センター通信 No. 10

がんの患者さん、ご家族の方が心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。こころをリラックスさせ、体がほぐれると心地良い休養や睡眠がとれると言われています。



お風呂や足湯

お風呂はぬるめ、足湯はお風呂より少し高めがリラックスできる温度です。

軽い読書

気分転換程度に気楽に読めるもの

ストレッチや散歩

体を動かすと適度な疲れを感じ、眠りにつきやすくなります。



音楽

好きな音楽やリラックス効果のある音楽を聴く

香り(アロマセラピー)

好きな香りはリラックス効果をもたらします。



いくつかの例をあげましたが、一緒にさがしてみませんか。



国立がんセンターがん対策情報センター
患者必携 がんになったら手にとるガイド 参照

お気軽にお越しください。

岡山赤十字病院 がん相談支援センター(1階エレベーター横)

2011年 3月発行