

🍒🍒チェリーの会だより🍒🍒

2010年, No.9

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」



秋がこぼれそう

ざくろ(柘榴)をいただきました。まるでルビーのような実がとてもきれいです。ざくろは、お肌や髪を美しくするか…。ざくろにこだわらず、みかん、かき、りんごなどの果物、野菜をたっぷりいただきます。



日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター 白崎 ゆりさん
健康的にダイエット! ひきしまった女性らしいボディをめざして、楽しく行いましょう。

元気で、美しくいきたいね

11月6日(土)のチェリーの会、今回は、いつもと趣向を変えて行いました。身体も美しくと、ヨガのインストラクターをおまねきして参加者のみなさんにさわやかな汗をかいていただきました。



ウォーミングアップで足の指を一本ずつ回します。これだけで、血液の流れがよくなり、身体があたたまります。身体もやわらかくなります。

正しい座り方

これは、なかなかきついよー(>_<)



ヨガを行う前の注意事項

- 1、運動しやすい服装で、はだし。
- 2、食後2時間以上たっていること。
- 3、炎症性、ウイルス性の病気にかかっている時には、行わない。
- 4、心臓病、高血圧等で医師から安静にしておくよう注意されている人は、行わない。
- 5、ポーズ中、気分が悪くなったらポーズを中止し、休息をする。マイペースで無理なく行う。



めいそう 瞑想のポーズ

鼻から大きく息をすって、鼻からゆっくり息を出すふくしきこきゅう腹式呼吸。内臓の調子よくなります。それから、脳にまで酸素がいきわたるので、波が出てリラックスできます。

間食したくなったら、めいそうすると、がまんできるそうですよ。



うー。効いて
まーす！



二人一組でヨガ

とっても気持ちがよかったです。



白崎さんのお話によると、わたしたちは、食すぎしているそうです。食べすぎて、消化しきれていないものがお腹の中にたまっているそうです。

腹八分目(白崎さんは、腹六分目だそうです(;_ _)) ところがけましよう…

ヨガのあとは、勉強会



日本乳癌学会 編「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」で勉強しました。食生活と乳がん発病リスクについて、話し合いました。

肥満は、発病リスクを高めます。

アルコールは、ひかえめにしましょう。

大豆食品やイソフラボンに、リスクが低くなるという証拠はありません、でも、豆腐や納豆、みそ汁などの大豆食品は、発病リスクを低下させる可能性についての研究が行われています、がん予防のために、健康食品やサプリメントを摂取することは、おすすめできません。



身体になにかいいと聞いたからといって、一つのものを摂りすぎないようにしましょう。なにごとにもホドホド、そして、バランスのいい食事をしましょう。「まごたちわやさしい」と覚えましょう。一日の食事の献立を考えるときに、参考にしね。

ま…豆類、大豆製品	ご…ゴマ	た…タマゴ	ち…チーズ、乳製品	牛乳
わ…わかめなどの海藻	や…ヤサイ	さ…サカナや肉		
し…シイタケ(きのこ類)	い…イモ類			



参加者のみなさんの感想から

- ・初めてのヨガ体験させていただきました。とても楽しかったです。
- ・内容が自分の体にやさしい内容だった。多忙だったので、久々に笑えた。
- ・気軽に家でできる体操だったので、今後、家でやってみます。
- ・体を動かすのは楽しく、ストレス解消になりました。いろいろな動き、ポーズができる自分に健康を感じました。何でもできそう！
- ・ヨガの先生に習ったことを、自宅でもやってみようと思います。
- ・糖尿の患者会に来て、通りかかり参加しました。ラッキーでした。楽しかったです。

みなさんからの声から

- ・勉強会で、副作用にどう対処しているか、医師からの説明やデータを聞いてみたいです。
- ・体質や気功、がんについてのお話を聞きたいです。
- ・切り口の切傷痛緩和のリハビリ体操や気功を学びたいです。
- ・患者が本当にすがすがしく、明るく歩める医療や診察のバリエーションの構築はできないでしょうか？

10月3日(日)県民公開講座「乳がんについてみんなで学ぼう」が「和歌山ビッグ愛」にて開催されました。各患者会の展示コーナーにチェリーの会も参加しました。

