

# 第5回めくもいの会を開催しました

今回のテーマは「**今さら聞けない便秘の話**」でした。

症状やお薬の副作用等で自然な排便ができず、悩んでいる方も多いと思います。

そんなとき、すぐ実践に移せる食事や便秘に効くつぼなどを、  
当院の**緩和ケア認定看護師・櫻井**からお話させていただきました。



まず自分の**便秘のタイプ**を知りましょう！

日々の生活でも、時間に余裕をもつようにして、  
便意が来たらすぐトイレに行けるようにしましょう。

今回はいつもより座談会の時間を多く設けました。

人の話が聞けるのは  
開放感を得ることが  
できていい・・・



丁寧に人の話を  
聞いてもらって  
ありがたかった



次回は**令和元年9月14日(土) 10:00~12:00**  
【医療者と語る会】

☆日頃聞いてみたいことなど話してみませんか？☆

興味のある方はお一人でも、ご家族の方でもお気軽にご参加ください。  
お問い合わせはがん相談支援センターへ

☎0537-28-8159 (直通)