

## 心のサポートについて

— こころの専門家がそばにいます —

緩和ケア病棟には、こころの専門家(公認心理師・臨床心理士)が1名おります。

「心理」や「カウンセリング」という言葉を聞くと、決まった時間と場所で、少し緊張しながら受けるもの——  
そんなイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。でも、ここでの関わり方は少し違います。

### どんなことをするの？

患者さんのお部屋や談話室、ロビーなど、その日ご都合のよい場所でお話しします。時間も体調に合わせて、無理のない範囲で構いません。  
内容はさまざまです。これまでの人生を振り返るお話、今の気持ちや不安、日々の困りごと。あるいは、野球の話や好きな料理番組の話など、何気ない雑談のこともあります。「これを話さなければいけない」というルールはありません。そのときのあなたのペースに合わせてお話しします。

### ご家族・ご友人の方も、どうぞ

大切な方のそばにいらっしゃるご家族やご友人の皆様も、いろいろな思いを抱えていらっしゃると思います。

「人に話すほどのことでもない」「話して何が変わるの?」と思われるかもしれませんが、それでも、誰かに話すことで、気持ちが少し楽になったり、頭の中が整理されたりすることがあります。

「話す」ことは「離す」こと、とも言われます。抱えていたものを言葉にして誰かに渡すだけで、少し肩の荷が軽くなることがあるのです。どんな小さなことでも、遠慮なくお声がけください。お話しいただいた内容は、プライバシーとして大切にお預かりします。許可なく第三者にお伝えすることはありません。

安心して、思っていることをそのままお話しください。



# 夏 \ ヨナナスで作る / のひんやりスイーツ



## ❄ 冷たくて食べやすいフルーツアイス ❄

緩和ケアの食事では、無理にたくさん食べるよりも「その人が心地よく食べられるものを、食べられるときに」が大切とされています。

食べやすく負担の少ないゼリーやアイス、シャーベットなどがよく勧められます。

ヨナナスメーカーは、凍らせたバナナやフルーツを入れると、アイスクリームのような食感の冷たいデザートができます。

こうした「冷たいデザート枠」を、果物ベースで作れるのが良いところです。

## ヨナナスが役立つ場面

- ⑧ 食欲がないけれど、冷たいものや甘いものなら食べられるとき
- ⑧ 果物は好きだけれど、噛む・飲み込むのがしんどいとき
- ⑧ 量は食べられないが、少しでもエネルギーや水分をとりたいとき



## ヨナナスが向いている理由

ヨナナスは本来、冷凍フルーツをシャーベット状にしたものなので食べやすいです。



ヨナナスメーカーで冷凍バナナと冷凍ブルーベリーを材料に作ったアイスを透明の小さな器に入れて提供しました。食事時間以外の間食、ささやかなお試しデザートは患者さんにとても好評でした。



## \ 患者さんの感想 /

うまい！  
なんぼでもはいる！

美味しいです、  
バナナの香りが  
いいですね



もっと  
食べたかったです

ブルーベリーが  
好きなので  
美味しかったです

「全部食べてもらう」より「一口でもおいしいと言えた」そのときの気持ちを大切にしたいと思います。