

# 今すぐできる！

## リンパ浮腫のセルフケア

～ 正しい知識と適切なケアで安心して過ごすために ～

リンパ浮腫は、がん治療の後遺症として起こる可能性がある病気です。発症すると完治は難しいものの、症状に早く気づき上手に付き合うことで浮腫を軽減できたり悪化を防ぐことが可能です。そのためにもリンパ浮腫について正しい知識を持ち、日常生活の中でできるセルフケアを身に付けていきましょう。

### 【セミナーの内容】

- ① リンパ浮腫の基礎知識
- ② 早期発見のポイント
- ③ リンパ浮腫の検査と治療
- ④ 安心して暮らせるための生活の中の注意点
- ⑤ 生活の中でできるセルフケア



2023年12月26日(火)  
11:00～12:30

※当日は10～15分前までにお越しください

対象：乳がんの手術をされた方

※ 主治医から運動を許可されている方

注意：動きやすい服装でお越しください。  
着替えも可能です。

### 講師

理学療法士・リンパ浮腫セラピスト  
金子 真紀代

場 所：ういケアみなと 講習室

定 員：6人(申込順)

申込方法：電話またはFAX(裏面参照)

電話：03-6450-3421



ういケアみなと

港区立がん在宅緩和ケア支援センター

# 参加申込書

FAXにて申し込みの場合は下記ご記入のうえ送信願います。

**FAX番号 : 03-6450-3583**

**受信後、確認の連絡をさせていただきます。**

<b>12/26(火)</b> 今すぐできる！ リンパ浮腫のセルフケア ～正しい知識と適切なケアで 安心して過ごすために～	ふりがな
	代表者氏名
	電話番号
	一緒に参加される方の氏名

## 【イベント申し込み方法】

開催日前日までに電話またはFAXでお申し込みください。

## 【電話申し込み受付時間】

平日 10:00～21:00

土曜日 10:00～17:00

休館日 日曜・祝日・12月29日～1月3日

## 【感染予防対策のお願い】

当施設は、免疫力が低下した方も利用されます。  
施設を利用される際は、引き続きマスクの着用と  
手指消毒のご協力をお願いします。

## アクセス



- 東京メトロ 南北線
- 都営地下鉄 三田線  
「白金台」駅下車2番出口 徒歩1分
- 都営バス  
「白金台駅前」下車 徒歩1分

\* 駐車場はございません。  
公共交通機関をご利用ください。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター  
ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台 4-6-2 ゆかしの杜 5階  
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583  
<https://www.minato-hpccsc.jp/>

