

乳がん術後の方へ

気になるからだの症状ありませんか？

理学療法士でリンパ浮腫セラピストが、
自宅でできるセルフケアの方法をお伝えします。

講師
理学療法士・リンパ浮腫セラピスト
金子 真紀代

第1弾 2025年4月23日(水)

まずは知ることから始めよう！

乳がん術後の症状とセルフケア

乳がん術後、胸周りの痛みや脇の下のつっぱり感といった退院後に感じる症状と肩こりや股関節痛、不眠など、時間の経過とともに生じやすい症状について解説します。また、その症状に対するセルフケアの方法をお伝えいたします。

第2弾 2025年5月28日(水)

生活の中に取り入れよう！

^{ゼロ}0期から始めるリンパ浮腫のセルフケア

0期とは腋窩リンパ節郭清をしてリンパ液輸送が障害されていますが、浮腫が明らかでない潜在性または無症候性の病態です。術後のケアに加えて無理のないリンパケアを行うことで予防や症状の改善につながります。

第3弾 2025年6月25日(水)

運動習慣をつけよう！

乳がん術後に必要な筋トレと有酸素運動

乳がん術後どのような運動をどの程度行うことが大切か、再発予防を目指した運動の目安、リンパ浮腫や五十肩・膝痛等を考慮した運動方法などをお伝えします。

いずれも 11:00 ~ 12:30

* 当日は 10 ~ 15 分前までに来館ください

場 所：ういケアみなと 講習室
定 員：各 8 人 (申込順)
申込方法：電話または FAX
電話：03-6450-3421
FAX：03-6450-3583

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。

第1弾 2025年4月23日(水)

まずは知ることから始めよう！ 乳がん術後の症状とセルフケア

【実施内容】

- ・術後の症状についての講座
- ・鎖骨や胸骨の動き、手術の影響を受けている大胸筋や広背筋の硬さを和らげるエクササイズなど



第2弾 2025年5月28日(水)

生活の中に取り入れよう！ 0期から始めるリンパ浮腫のセルフケア

【実施内容】

- ・リンパ浮腫の病態やリスク・治療についての講座
- ・スキンケア方法や入浴時に無理なく行えるセルフリンパドレナージなど

第3弾 2025年6月25日(水)

運動習慣をつけよう！ 乳がん術後に必要な筋トレと有酸素運動

【実施内容】

- ・運動の目安や、日常生活の中でできるおすすめの運動などを紹介する講座
- ・ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等



いずれか1日だけの申込みも可能です



【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 (品93)
「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。



港区乳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 ホームページ Instagram
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583
<https://minato-hpccsc.jp/>



【イベント申込み方法】

開催日前日までに電話またはFAXでお申込みください。FAXの場合、指定の申込用紙はございません。参加されるイベント名・開催日時・氏名・電話番号・参加人数を記載のうえ送信してください。

【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。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。