

乳がん術後の方へ 気になる体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。



①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

【講師】
理学療法士
リンパ浮腫セラピスト
金子 真紀代

2026年11月25日(水) 14:00～15:30

※10月1日(木)～受付開始

②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

2026年12月23日(水) 14:00～15:30

※11月2日(月)～受付開始

*①②ともに、4月22日・5月27日と同じ内容になります。

*当日は15分前までにお越しください。

*詳細は裏面をご参照ください。

場 所：ういケアみなと 講習室
定 員：各10人
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。

① 2026年11月25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



乳がん術後に感じやすい胸まわりの痛みや脇の下のつっぱり感、リンパ浮腫のリスクや症状について理解を深め、予防や症状の改善を目指して、乳がん術後「0期」から始められるセルフケアを一緒に学びましょう。

※0期とは腋窩リンパ節郭清などによりリンパ液の輸送が障害されているものの、まだ浮腫が目に見えていない「潜在性・無症候性」の状態を指します。

【実施内容】

- ・乳がん術後に起こりやすい症状と、リンパ浮腫の病態、リスク、治療についての講座
- ・鎖骨や胸骨の動きを促し、手術の影響を受けやすい大胸筋・広背筋の硬さを和らげるエクササイズ
- ・スキンケアの方法や入浴時にも無理なく行えるセルフリンパドレナージなど

② 2026年12月23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」行うことが大切なのか。再発予防を目指した運動の目安や、リンパ浮腫の予防・症状緩和につながる運動について、エビデンスをもとにわかりやすくご紹介します。

※かつては「腕を使うとリンパ浮腫が悪化する」と考えられていましたが、現在はその認識は大きく変わっています。

【実施内容】

- ・再発予防を見据えた運動の目安と、リンパ浮腫予防や改善を促す運動の目安についての講座
- ・日常生活の中で取り入れやすいおすすめの運動紹介
(可動域・柔軟性エクササイズ、筋力トレーニング、有酸素運動)

【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://minato-hpccsc.jp/>



ホームページ



Instagram



【イベント申込み方法】

開催期日前日までに電話またはFAXでお申し込みください。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・電話番号・参加人数を記載のうえ送信ください。

【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。