

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 2024年5月29日(水)

今すぐ始めよう！乳がん術後のセルフケアと運動

乳がん手術後の気になる症状やリンパ浮腫の予防や改善を目的に行うセルフケア、
再発予防を目的とした運動指導を行い、自宅での生活に無理なく
取り入れていくことで日々の生活が穏やかに楽しく過ごせるよう
サポートしていきます。

第2弾 2024年7月31日(水)

今すぐできる！リンパ浮腫のセルフケア

リンパ浮腫は、がん治療によって引き起こされる副作用や後遺症の一つです。
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つけていきましょう。

どちらも 11:00～12:30

- * 当日は10～15分前までに来館ください
- * セミナーの実施内容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6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 2024年5月29日(水)

今すぐ始めよう！乳がん術後のセルフケアと運動

【実施内容】

- ・呼吸訓練
- ・胸回りのマッサージ
- ・脇の下のつっぱり感をやわらげるエクササイズ
- ・肩甲骨のスィムエクササイズ
- ・セルフリンパドレナージ
- ・四肢・体感のストレッチ、筋力訓練 など



第2弾 2024年7月31日(水)

今すぐできる！リンパ浮腫のセルフケア

【実施内容】

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



どちらか一方の申し込みも可能です



【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。



ういケアみなと

港区立がん在宅緩和ケア支援センター



ホームページ



Instagram

【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。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。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。