

## 「リンパ浮腫・不安や疑問に感じること&自分で行うケアのワークショップ」報告

山梨まんまくらぶ 若尾直子

### 【初めに】

現在、がんに関する情報はとても豊富に提供されるようになった。一方、現時点で困っていることへの情報提供はそれほど多いとは言えない。がん治療が外来にシフトしていくなかで、がんであっても普通の生活を行っている患者や患者家族は今後ますます増えていく。そんな中、リンパ浮腫に対する情報提供の充実も求められている。そこで当会は、リンパ浮腫上級セラピスト古賀公子氏をお呼びし、リンパに関する基礎知識と自分でできる運動療法を学ぶ機会を設けた。

### 【実施概要】

日時：2012年9月8日 13:00～16:00

場所：国母駅前温泉健康ハウス 2階大広間

講師：古賀公子（リンパ浮腫上級セラピスト、健康運動指導士）

コーディネーター：若尾直子

#### ープログラムー

##### ■ リンパを知ろう

リンパの基礎知識

キーワード：腋窩リンパ節、鼠蹊リンパ節、小脈角、表在リンパ管システム

##### ■ 自分でできる運動療法

キーワード：動かす筋肉を意識する、無理をしない

##### ■ トークと Q&A

キーワード：①まず肩回し（静脈角）、②腹式呼吸、③代替してくれるリンパ節はどこか、④リンパの流れを意識し徐々にパイパスをつくる感じで・・・。

ミニレクチャー

腕の浮腫に対するケアの方法

脚の浮腫に対するケアの方法

##### ■ アンケート

#### ー実施形式ー

- ・ 座学
- ・ 実技
- ・ 質疑応答

参加者 32名（女性28名、男性4名）

## 【成果】

リンパの流れに対する基礎知識が習得できた。特に、動脈、静脈、リンパ管の模型による説明は好評で、からだを巡っている血液とリンパ液のイメージを共有することができた。また、リンパ液の流れはゆっくりで、筋肉の動きとリンクしていることもイメージできた。そしてドレナージの意味が理解できた。乳がんや子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんなどの手術により、リンパ節に対するケアが必要になった時、的を得たケアにたどり着くための一歩となった。



打ち合わせ風景（左：古賀公子先生）



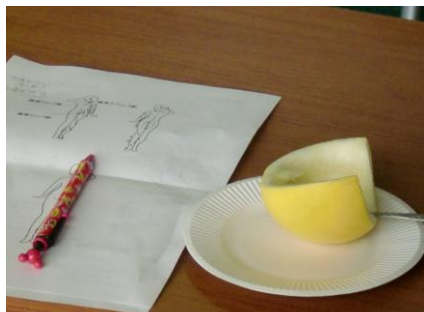
受講風景（リンパを知らう）



動脈、静脈、リンパ管の関係は・・・



自分でできる運動法実技風景



トークタイムはリラックスして・・・



丸ごとグレープフルーツ

協力：国母駅前温泉健康ハウス、萌、キリンビバレッジ株式会社、cocochi、花水木、山梨がんアクション協議会