

## ひとりで悩まず乳がんを明るく行きよう



明けましておめでとうございます。

会員の皆さんお元気ですか？

まだまだコロナは終息する見込みはないですね  
私達に出来る事はマスク、消毒、手洗いは欠かせません。  
これからますます寒く成りますが、お体に気をつけて  
ご自愛してください。



## 研 修 会

日時 12月18日(土) 13:30~16:00  
場所 アピオあおもり 1階 保健指導室  
講師 大賀 佳子 (保健師)  
課題 「リンパ浮腫予防のためにできること」



木戸副会長の挨拶から始まり、受付の時に2種のパンフレットをもらい  
大賀さんの{+10分}での運動はイスに座って軽い上半身、下半身、立位  
を動かして行きました。各動作はゆっくり行います。左右交互に  
行います。皆さんも久しぶりに体を動かしました。

ひとりでは出来なくても皆さんとするから楽しくやれます。

次にDVDを見ながら実際にリンパドレナージュをやってみました。  
リンパ浮腫は私達にとっていつなるか油断出来ないものなのです。  
日頃から両腕を計って見てはいかがでしょうか。

これからは雪片づけも疲れない程度に何回かに分けてしましょう。



## 🌸 グループトーク 🌸

会員さんの中にもやはりリンパ浮腫に悩んでいる人も居りました。これもストレスになります。

青森市にはリンパ浮腫ケア外来は県病だけですが、その他に十和田市立病院、ときわ会病院、つがる総合病院、八戸市立市民病院が有ります。もし浮腫でお困りの方は近くの病院で診てもらって少しでも緩和されるならそのほうがいいと思います。

私達がん患者は皆さんと話し合う事と聞いてもらうことで少し気がやすまります。