

2018 年度「カープピンクリボンバッジプロジェクト助成事業」報告書

乳腺疾患患者の会 のぞみの会

乳腺疾患患者の会 のぞみの会広島 冬の例会「講演会・交流会」

<開催日時> 平成 31 年 1 月 26 日(土) 14 時～16 時

<開催場所> 広島県民文化センター サテライトキャンパスひろしま 505
広島市中区大手町 1 丁目 5-3

<内 容>

◎講演 講師 角舎 学行先生(広島大学 診療準教授)
演題 「乳がん術後リンパ浮腫の正しい予防とは？
～運動はするべきか？ しないべきか？～」

◎質問・交流タイム

<みんなで悩みを話し合おう！角舎先生に何でも質問してみよう！>

◎みんなで楽しく「のの字の歌体操！！」

◎角舎先生のご講演で、これまで禁止とされていた患側上肢の採血、
血圧測定、日焼け、空旅も問題なしと聞き、安心しました。リンパ
浮腫予防に最も重要なものは感染の予防と、肥満防止です。きちんとしたプログラムによる筋
力強化の運動はリンパ浮腫を予防するそうです。質問コーナーの後、皆で楽しく「のの字の歌
体操」をしました。この冬 1 番の冷え込みで雪が降りましたが、参加した会員は満足感いっぱい
でした。

