



Lymph Care times

リンパケア懇親会報告

2012 秋～冬号

ハイライト

1回目の懇親会より、少し時間がかかりましたが、2回目の開催を行いました。ヨガのインストラクターであり、御自身もがん体験者である、岡田千津留さんを講師にお招きしヨガ教室を行いました。岡田さんの優しい語りかけのなか、ゆっくりと行う様々なヨガのポーズ。参加された方皆さんも、熱心に取り組まれていました。またリンパ浮腫とはという内容で勉強会もさせて頂きました。1回目の懇親会は参加型とすると、今回の懇親会は受け身型だったと思います。今後も、少しでも皆さんにお役に立てる情報収集の場となれば幸いです。

2012.11.03 はじめに

第1回目のリンパケア懇親会開催で次回の懇親会のご要望頂いてから、約7ヶ月…

2012年11月3日に、第2回リンパケア懇親会を開催いたしました。

「患者さん同士のコミュニケーションの場としたい」
「リンパ浮腫やセルフケアに対する理解を深めていただく機会としたい」
という思いで準備しました。

第2回目の今回は第1部に「ヨガのレッスン」、第2部に「プチ勉強会&質問コーナー」と第1回目とは内容を変えてみましたが如何でしたでしょうか。



今後もより充実したリンパケア懇親会を開催していけるように、皆様のご意見、ご要望をお聞かせください。

どうぞよろしく願いいたします。

目次:

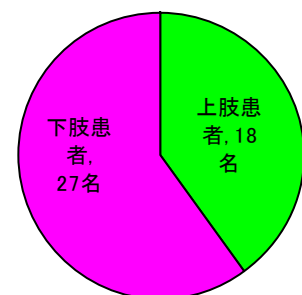
はじめに	1
ヨガ教室	2
プチ勉強会	2
懇親会如何でしたか	3
アンケート結果	3
懇親会の風景	4
あとがき	4

第2回 リンパケア懇親会開催！

11月3日は文化の日。旗日にもかかわらず、45名の方にご参加いただきました。

今回、ご都合により参加されなかった方も、次の機会でのご参加をお待ちしております。

参加人数: 45名



第1部 ヨガレッスン

ヨガのインストラクターであり、患者様でもある岡田千津留さんのによるヨガのレッスンタイム。

リンパ環流、心身のリラックスを目的として、レッスンをして頂きました。

静かな雰囲気の中、丁寧な指導の下で行うヨガは初めての方も、そうでない方もリラックスした時間を過ごして頂けたのではないのでしょうか。

当初、「座ったまま行おう」と紹介致し

ましたが、実際は多くの方が立ち上がって参加されていました。

「呼吸を意識して」「自分を大切に、自分を抱きしめてあげてください」という言葉が印象的でした。



「むくみに合わせるのではなく、自分の生活に合わせるケアを見つけていきましょう。」

第2部 茶話会（プチ勉強会）

事前に頂いた質問にお答えしました。

「セルフケア」、「リンパ浮腫の手術」についてのお話をしました。



悪化の予防に心がけましょう

リンパ浮腫の状態も、効果的なケアも個人差が大きく、「このケアをしていれば大丈夫！」というものがないのが現状です。

リンパ浮腫やその悪化のリスクを知り、回避できることは回避して、リンパ浮腫の症状の軽減や悪化の予防のため、毎日皮膚を触る習慣を持ちましょう。

お風呂上りの保湿はよいチャンスです。



懇親会 いかがでしたか

「直接、先生とお話したい、聞きたいことがある」と、参加された宇津木医師の元へ行かれる方もいらっしゃいました。



「普段聞けない事もこの様な機会があると、気軽に先生に聞くことができる」

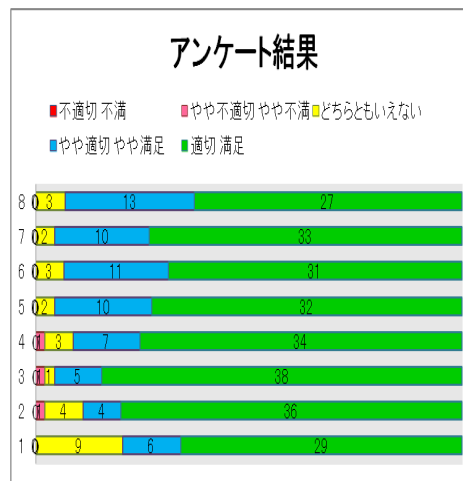
「そばにいてくださる先生がいて、安心できる」との言葉も頂きました。



皆様の声

アンケート結果
設問

- 1、会の日程はいかがでしたか
- 2、開催時間は適切でしたか
- 3、ヨガレッスンの企画はいかがでしたか
- 4、ヨガレッスンの時間はいかがでしたか
- 5、茶話会に企画やテーマはいかがでしたか
- 6、茶話会の時間は適切でしたか
- 7、懇親会に参加していかがでしたか
- 8、次回の懇親会に参加したいと思いますか



アンケートへの御協力
有難うございました。

皆様からの御意見、御要望など

- 9、今後の懇親会に対しての御要望
 - ・こうした会を開いて欲しい、回数を増やして欲しい(複数)
 - ・手術についてももう少し詳しく教えて欲しい
 - ・ヨガ教室を定期的に開催希望(複数)
 - ・家族向けの実践講座希望
 - ・体験談も聞きたい
 - ・上肢と下肢の浮腫に分けた会を希望
 - ・開催日程の連絡方法をについて考えて欲しい(受診歴のある人にお知らせしてくれるとか)
 - ・リンパに良いスポーツを取り入れて欲しい

10、リンパケアルームに対してのご要望、ご意見

- ・継続的に情報を得たい
- ・メルマガやSNSなどでの情報希望
- ・もう少し、部屋を明るくして欲しい

その他感想

- ・勉強になった
- ・リンパ管の映像に驚いた
- ・参加者と話して情報を得られた
- ・多くの方とお話する機会に恵まれ、楽しい時間を過ごせた



懇親会の風景

第2回リンパケア懇親会

2012. 11. 03

12:30～開場

13:00～開始

★参加者45名★

上肢患者18名

下肢患者27名

★運営スタッフ4名★

宇津木医師

医事課:原頭

ケアルーム:堀

ケアルーム:田端



あともがき

第2回目の懇親会を開催することができました。

ヨガのレッスンをして下さった岡田さん、参加くださった皆様に感謝しております。

ありがとうございました。

岡田さんから「協力させていただきたい」とのお言葉を頂き、今回のヨガレッスンが実現しました。

呼吸法やヨガの動きで、心も身体のリラックスできたのではないのでしょうか。

緊張がほぐれてきたところで、第2部は茶話会でした。

第2回目の懇親会を企画の際、皆様に「質問したいこと」を伺いました。

そして、「お答えするにあたって、もう一度リンパ浮腫について、リンパ浮腫のケアについての話を聞

いていただきたい・・・」とプチ勉強会と質問にお答えするコーナーを作ってみました。

今回の懇親会はいかがでしたでしょうか。

今後ご意見をいただきながら、皆さんと充実した懇親会開催を考えていきたいと思っております。

これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

リンパケアルーム

