



nadeshico通信

毎日むしむしと暑い日が続いています。

体調はいかがでしょう？水分補給に気を付けてお体大切にしてくださいね。

7月8日（土）10時～12時

前回のなでしこ会で皆さんからご希望のあった、リンパドレナージの講義を企画しました。

セラピストの山口副師長から監修いただき、坂口（私）が講義させていただきました。

リンパ浮腫や蜂窩織炎になった経験のある方もおられ、経験談なども聞けました。

日頃より傷を作らず、観察を行っていくことが大切です。

正しいセルフドレナージを行い、リンパ浮腫の予防ができればいいですね。

講義のあとは、新米患者さんから先輩患者さんへの相談や質問。

懐かしい仲間との近況報告やわきあいあいトークを行いあっという間の2時間でした。



- ①前処置：肩回し、腹式呼吸
- ②左腋窩リンパ節
- ③右腋窩→左腋窩（胸）
- ④右鼠径リンパ節
- ⑤右腋窩→右鼠径（足のつけ根）
- ⑥右肩～右上腕外側（肩～肘の外側）
- ⑦右上腕内側～右肩
- ⑧右肘
- ⑨右前腕（前面、後面）
- ⑩手の甲
- ⑪手のひら、指
- ⑪～②へ戻る



- ★1回の時間の目安は15～20分程度
- ★一か所につき5回程度
- ★強く押さない、こすらない

9月18日（月）14時～16時

「人生会議～今を幸せに生きるために～」の講義

講師：がん認定看護師 渡邊副師長

を予定しています。病気や生活の悩みいろいろあると思いますが、前向きに生きていくヒントが見つけれられると思います。

