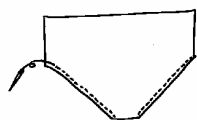


セルフケアだより

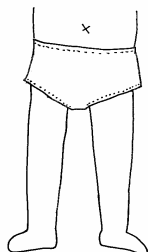
セルフケアだよりでは、皆さんが実際にご自宅でされている
セルフケアでの工夫をご紹介します！毎日のケアに是非お役立てください。

しめつけ防止！ゆったりショーツ

＜作り方＞ 材料：ショーツ、縫い針、糸
足の付け根のゴムを引き抜く 生地を伸ばした状態でふちを縫う



完成



このアイデアを教えて下さった患者さんの
ショーツの様子です（指がスルッと入ります）



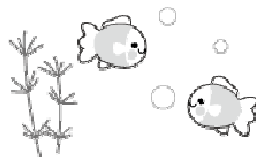
りんぱだより夏号をお届けいたします。どうぞご自由にお持ちください。（担当：田中・川井）
皆様からのご意見をお待ちいたしております。 lymph_dayori@yahoo.co.jp
（セルフケアで工夫していること、大森のおすすめ店などなど.....どしどしお聴かせくださいませ）

学校法人後藤学園附属マッサージ治療室

〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

TEL 03-5753-3941/FAX 03-5763-8297

2010年8月発行（季刊 年4回発行）

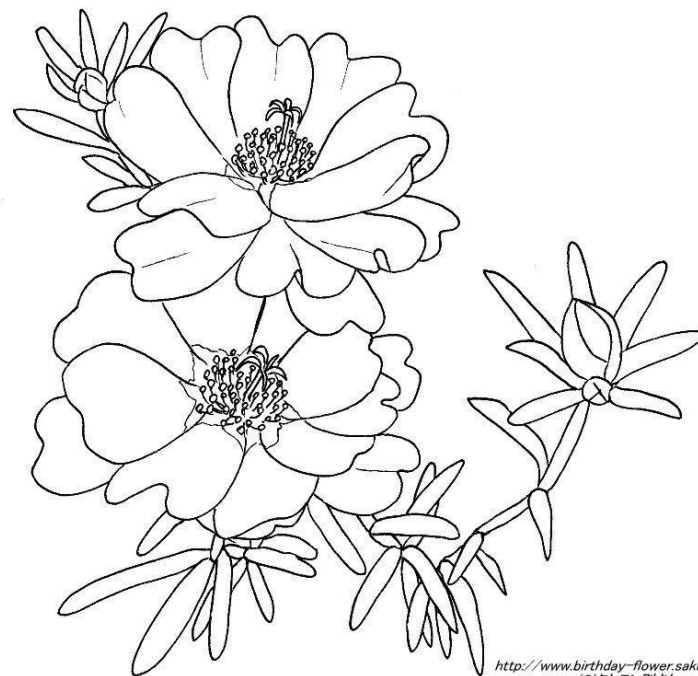


りんぱだより

vol.12

2010.夏号

入道雲が青空に浮かび、涼やかな風が風鈴をひびかせる.....
そんな風流を感じる季節とあいなりました
みなさま、いかがお過ごしでしょうか



<http://www.birthday-flower.sakuraweb.com/>
©クレヨン削さん

花ことば
まつばたん.....可憐・無邪気

*ぬり絵としてもお楽しみください

お知らせ

NPO法人 日本医療リンパドレナージ協会 第7回 学術大会 「リンパ浮腫治療における医療連携」

今年も学術大会の季節がやってまいりました。
プログラム等は、以下の通りです。

日時：2010年10月9日（土）

場所：東京国際交流館

東京都江東区青海2-2-1

（ゆりかもめ「船の科学館」東口下車、徒歩3分）

対象者：医療従事者、患者・患者会、一般

参加費：4,000円（事前登録あり） 5,000円（事前登録なし）

申込み：事前登録制 8/1（日）～ 9/10（金）

*詳しくは下記事務局までご連絡ください。

当日券の有無については9/15よりHPにて掲載予定です。

お問い合わせ：日本医療リンパドレナージ協会事務局 TEL 045-325-9891（火～金 11:00～17:00）

< プログラム >

10:00 会場

ポスター掲示（会員発表）

治療関連用品展示会

11:00 開会

代表挨拶 後藤治久（MLAJ理事長）

基調講演 重松宏（東京医科大学教授）

12:00 講演

蘆野吉和（十和田市立中央病院院長）

13:30 シンポジウム「各地域の取り組みの現状と今後の展望」

座長 小川佳宏（医療法人リムズ徳島クリニック院長）

佐藤佳代子（MLAJ理事）

シンポジスト（予定）

小川佳宏（医療法人リムズ徳島クリニック院長）

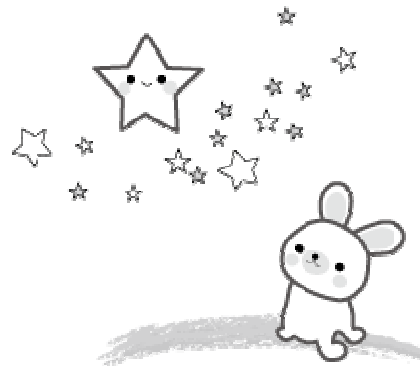
前川二郎（横浜市立大学附属病院形成外科部長）

大塚弓子（石巻赤十字病院）

辰本安里紗（済生会中和病院）

宮本陽子（国立病院機構西別府病院）

（敬称略）





夏は食べ物で...

爽やか～大作戦！

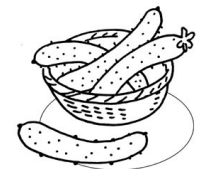


今年は、夏の暑さが厳しく感じられますが、皆様はいかがおすごしでしょうか？
冷たいものを摂りすぎないように、常温ながら体の内側を涼しくする食材と、
体力をつけ抵抗力を高める食材をバランスよく摂るとよいでしょう。

そこで今回は、夏の食養生に適した食べ物をご紹介しますので、お役立てください (*・ω・*)



食材	伝統的な中医学による解説
ニガウリ	熱毒を排出する作用に特にすぐれている
トマト	体液を産生し、渴きを止め、胃腸機能を活性化する
ナス	解熱・解毒作用、血をきれいにする
キュウリ	解熱作用、渴きをいやす、利尿作用
トウガン	解熱・解毒作用、利尿作用、発熱時に多用
豆腐	胃腸を整え・潤いを与える、解熱・解毒作用
スイカ	余分な熱をとる
バナナ	解熱作用、体液産生、腸を潤す
ウナギ	気血を補い、滋養強壮作用
シジミ	解熱・解毒作用
ウーロン茶	消化促進、整腸、湿邪を除く作用
麦茶	消化器系を整え、渴きをいやし、イライラを鎮める
ハトムギ茶	消化機能を高め、解熱・利尿作用、美肌効果



出典：鶴沼宏樹 著「症状を楽にする 簡単気功レシピ」