Cancer Fitness

がん患者のための キャンサーフィットネス“ヘルスケア”アカデミー

zoom

2022年度

がんになっても、これからの人生があります。
治療後も、後遺症や副作用を我慢して生活する人や、
精神的な苦痛をひとりで抱えている人も少なくありません。
キャンサーフィットネスでは、がんになっても、その後の人生を豊かに
過ごす為に、健康づくりを学ぶスクールとして、
オンラインヘルスケアアカデミーを開講しております。

- ☐ がん患者向けに考えられた運動を行うことができます。
- ☐ 専門家によるエビデンスのある正しい知識と実践を学ぶことができます。
- ☐ 後遺症や副作用を軽減するための健康管理を学ぶことができます。
- ☐ からだと心のセルフケアを学ぶことができます。
- ☐ 「知識」は生きる力になります。
- ☐ がんの仲間と生活に生きる情報を分かち合えます。
- ☐ ヘルスリテラシーの向上は、前向きな生活につながります

がんになった後の人生を「よりよく生きるため」に
健康作りを学ぶがん患者さんのためのスクールです

2022年度 がんサバイバーのためのヘルスケア アカデミー講座

受講方法:オンライン(Zoom)
受 講 料:各講座 会員2,000円　非会員2,500円

回	日時	講座名(内容)	講師(敬称略)	所属
第１回	4/16(土)	がんのリハビリテーション・安全に運動をするための注意点を学ぼう	辻 哲也	慶應義塾大学医学部　リハビリテーション医学教室 教授
第２回	5/14(土)	くまさんのほっこりセミナーがん患者のメンタルケア～乗り越える力を引き出す～	田村祐樹	緩和ケア医師 サイモントン療法認定トレーナー
無料セミナー	5/28(土)	抗がん剤治療のための外見ケア無料セミナー「脱毛前からの準備」Presented by アデランス	小林三根子	(株)アデランス　CS教育部 技術研修講師
第３回	6/4(土)	がん治療中の体力管理 自分でできる体力測定を学ぶ	田中喜代次	筑波大学名誉教授・教育学博士(スポーツ医学、健康増進学
		尿もれ対策　骨盤底ケアと運動	辻野和美	日本介護予防・健康づくり学会 骨盤底ケア研究部会 代表
第４回	7/9(土)	治療が始まる前から知っておきたい「抗がん剤との暮らし方」	入江佳子	筑波大学附属病院看護部 緩和ケア認定看護師・がん看護専門看護師
第５回	8/6(土)	がん治療による倦怠感対策と有酸素運動	末永光邦	東京医科歯科大学病院　臨床腫瘍科　科長
第６回	9/10(土)	アメリカスポーツ医学会のがん患者のガイドラインと運動処方	佐藤真治	帝京大学 医療技術学部 スポーツ医療学科 健康スポーツコース 教授
第７回	10/16(土)	患者力を身につける方法を学ぼう	守田 亮	秋田厚生医療センター呼吸器内科　科長
第８回	11/13(土)	伝えたいことをうまく伝える方法を学ぶ アサーショントレーニング講座	越智美由紀	株式会社シンクボイス代表取締役・国際コーチ連盟認定コーチ
第９回	12/10(土)	精神科医が教える脳トレ＆思考トレ	保坂 隆	保坂サイコ・オンコロジークリニック 院長・精神科医
第10回	1/14(土)	治療開始からの緩和ケア/ がんと上手に付き合う方法	西 智弘	川崎市立井田病院　化学療法センター医長・在宅緩和ケアセンター
第11回	2/11(土)	呼末梢神経障害のマネジメントと運動療法	古川孝広	がん研究会有明病院 先端医療開発センター/がん早期臨床開発部 部長
第12回	3/11(土)	がん患者の食事の悩み対策　自分でできる栄養管理を学ぶ	松元紀子	聖路加国際病院 栄養科 がん病態栄養専門管理栄養士

2022年度 リンパ浮腫患者スクール　リンパ浮腫になっても、一人で悩まないで！

6月より毎月1回、テーマ別のワークショップを開催しております。(全10回)

回	date	WSテーマ	回	date	WSテーマ
1回目	6月	リンパ浮腫の悩み事 ～日常生活どうしてる？～	6回目	11月	発症後の悪化予防と日常のセルフケア みんなどんなことしてるの？～
2回目	7月	見た目の悩み・服装や靴の悩み ～リンパ浮腫でもおしゃれを楽しもう～	7回目	12月	セルフケアの体験会　体重管理編 ～悪化させない！～
3回目	8月	リンパ浮腫の早期発見 ～これってリンパ浮腫！？～	8回目	1月	セルフケアの体験会　運動療法編 ～運動してみよう～
4回目	9月	セルフケアの体験会　スキンケアとドレナージ編 ～見てみよう！触ってみよう！～	9回目	2月	セルフケアの体験会　圧迫療法 ～包帯を巻いてみよう！～
5回目	10月	医療機関への相談・治療 ～医療と繋がる、伝える～	10回目	3月	心のケア ～リンパ浮腫でも大丈夫！～

初めての方へ

毎月、運動を始めたい方のためのオリエンテーションが
ございますので、メールにてお問い合わせください。

主催:一般社団法人キャンサーフィットネス　協力:株式会社アデランス

ヘルスケアアカデミーのお申込みは

Cancer Fitness

お申し込み・お問合せは、キャンサーフィットネスHPよりお申込みください。

キャンサーフィットネス　検索

Cancer Fitness Home Page

Cancer Fitness Online salon Hello! Home Page

メールでもお受けしております！

一般社団法人 キャンサーフィットネス
URL http://cancerfitness.jp MAIL info@cancerfitness.jp
Cancer Fitness Online salon Hello!
URL https://cancerfitness.kokode-digital.jp

Cancer Fitness

Zoom を利用する際、事前にアプリのインストール(無料)が必要です。

主催:一般社団法人キャンサーフィットネス　代表理事 広瀬真奈美