

**Q1、リンパトーンストレッチ®は乳がん術後の方にも効果的ですか？**

A：リンパトーンストレッチ®は、術後の浮腫を改善するリンパマッサージではなく、一般の方に対して乳がん早期発見を目的としたエクササイズです。術後の浮腫には医療的なリンパマッサージが必要です。

**Q2、男性にも効果がありますか？**

A：リンパの流れを促進し、ストレッチの効果を高める効果は同じです。また男性も乳がんになりますので、セルフチェックとして活用できます。

**Q3、リンパトーンストレッチ®をどのように活用すればよいですか？**

A：3つのエクササイズで6分程度、椅子に座ってできますので下記がおすすめです。

- ①普段のヨガやピラティス、ダンスなどのレッスンの前後に加える
- ②仕事場やPTAの集会、幼稚園のイベントなどでの軽い運動として紹介する
- ③公共施設のイベントブースで、乳がん啓発と共に紹介して実施する

**Q4、リンパトーンストレッチ®を応用して、他のストレッチを行っても大丈夫ですか？**

A：リンパトーンストレッチ®は商標登録をしています。必ずセミナーで学んだ規定の方法で実施してください。それ以外のストレッチとリンパマッサージの組み合わせはリンパトーンストレッチ®という名称を使用しないようご注意ください。

**Q5、リンパトーンストレッチ®指導者用DVDは誰でも購入できますか？**

A：指導者用のDVDは乳がん啓発運動指導士の方の教材ですので、セミナーを受講した方のみ購入可能です。リンパトーンストレッチ®DVD（一般用）はどなたでも購入できます。

**Q6、乳がん啓発運動指導士という資格はどのくらい効力がありますか？**

A：この資格は、当法人が乳腺医師、乳がん体験者コーディネーターの協力を得て、[公益社団法人日本フィットネス協会](#)の推奨のもと、乳がん早期発見のムーブメントを起こすために2016年から認定証を発行しています。国家資格や医療資格ではありませんが、効力は皆さんが今後の活動の中で高めてくださると期待しています。

**Q7、受講時に捺印またはアンケートで送付した契約書、はどのようなものですか？**

A：受講者と当法人との秘密保持契約書です。お互いが知り得た情報を、無断で使用や公表をしないための契約書です。双方からの破棄申請が無い限り、1年ごとに自動更新をしますので大切に保管してください。記載内容に違反した場合は厳重な処分を受けることがあります。（アンケートフォームで送付された方はメールでPDFを送付しています）

**Q8、リンパトーンストレッチ®は生理の時にしない方がいいですか？**

A：「ハト胸ストレッチ」は、乳房に張りがある生理前や生理中、妊娠期、授乳期には、軽いタッチで優しく表面をなぞるようにしましょう。張りが強く痛みがあるときは控えま

しょう。「デコルテストレッチ」「腕ほっそりストレッチ」はいつでも可能です。

Q9、腕が上がらない、肩が痛い場合はどうすればいいですか？

A：セミナーでは、間接に痛みがある場合、柔軟性が不足して上手くできない場合の修正を紹介しています。その際に、マッサージすべきリンパ節、流れの方向、ストレッチする部位が同じであるようにと解説しています。※リンパトーンストレッチ®指導者向けDVDでも解説しています。ホームページの[「お買い物」](#)から購入できますので再学習にお役立てください。

Q10、会員（年会費 3000 円）になるとどんな特典がありますか？

A：①お買い物の送料が無料になります。

②各種セミナーが会員料金、または無料で受講できます。

③当法人に講師依頼があった場合にご紹介させていただきます。

④様々な情報を優先的に配信します。

⑤希望があれば、コンテンツ内容に対する質問は代表の岡橋、企業や団体への取り組みに対するご相談は企業診断士の村井が対応します。