

## UNWIND (アンwind) 乳がんケアプログラム

乳がんの治療後の経験から、心と身体を整えることの大切さを痛感してセラピストになりました。

お顔から脳へ、脳から身体全体・メンタルまでを整える「神経反射療法」を中心に、深くリラックスできて、身体に負担がなく、痛みを和らげる施術や東洋医学の学びを続けています。

私自身が治療後の不調に長く悩まされた経験と、乳がんの母を見送った経験から、がんと向き合う方やご家族の力になりたい。その思いが、私の活動と学びの原動力になっています。



野田 さおり

- ・フェイシャル・リフレクソロジスト (神経反射療法士)
- ・乳がん体験者コーディネーター
- ・がんピアサポーター (2017年より横浜市立市民病院)
- ・リンパ浮腫ネットワークジャパン 副代表

### ★ 夜おやすみ前の「ゆるゆるセルフケア」ONLINE

がんを経験した方、不眠、ストレス、肩こり、冷え etc、深い呼吸とリンパケアでリラックス。朝までぐっすり眠りましょう♪

水・日曜・週2回 21:45~22:30 4000円/月

<https://www.unwind-fr.com/selfcare>



### ★ 個人セッションもお気軽にどうぞ ★

- ・ゆるゆるセルフケアを昼間やりたい
- ・自分の体調や悩みに合うケアが知りたい
- ・緊張や不安を緩めたい etc.

45分/3000円

### \*\*\* イギリス発・がん治療の補完療法 \*\*\*

イギリスのがん専門病院クリスティ・ホスピタルでは、がん治療と組み合わせて、アロマセラピー、マッサージ、リフレクソロジーなどの補完療法が行われていて、良い効果を上げています。

現地の先生方による1年4ヶ月にわたる講座を受講して、医療の手が届かないところをサポートする穏やかなケアは、がんと向き合う患者さんとご家族にとって、緊張がほぐれる場であるとともに、大きな希望になる、と確信しました。

肉体的・精神的な痛みや不安を、さまざまなアプローチで緩和する補完療法は、私が直接施術する以外に、ご本人やご家族が簡単にできるセルフケアや、オンラインで一緒に行えるプログラムもあります。

日本ではまだ未知の分野。手探りではありますが、体調やお悩みをお聞きして、心寄り添いながら一緒に考えていきたいと思います。

### \*\* サロンのご紹介 UNWIND(アンwind)\*\*

神奈川県横浜市にある、お顔のリフレクソロジー&自然療法のサロンです。深いリラクゼーションで自律神経の乱れを整えます。また、ソフトタッチで、首肩や術後の痛みを和らげ、可動域を広げるのも得意です。



横浜駅より1駅 JR・市営地下鉄「桜木町」より徒歩7分

[unwind.fr@gmail.com](mailto:unwind.fr@gmail.com) <https://www.unwind-fr.com>