

2020年度 市立岸和田市民病院 がん患者サロン

Luana(ルアナ) 通信 第3号

新型コロナウイルス感染拡大の状況を受け、がんサロンLuanaは中止しています
今年度はLuana通信として皆様にお役に立つ情報を発信します

テーマ:運動をしよう!～足のストレッチ、運動をしよう!～



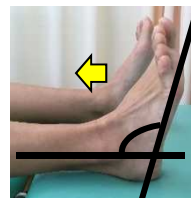
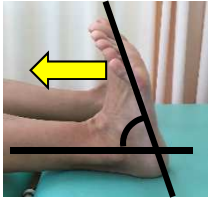
「がんのリハビリテーションガイドライン」や「がんのリハビリテーションマニュアル」より筋力増強訓練や有酸素運動、ストレッチ等の運動療法が推奨されています。



今回は**足のストレッチ、運動**を紹介します。

筋力増強訓練、有酸素運動、ストレッチ

手術や抗がん剤治療で寝ている時間が長くなると、筋力が落ちたり、関節が固くなったりします。寝たきりで足が下をむいた状態が長く続くと、足があがりにくくなり、転倒の危険性があがります。



上がっていた足首が

寝たきりが続くと

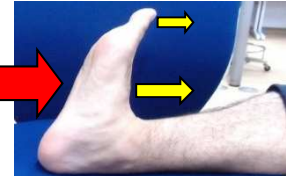
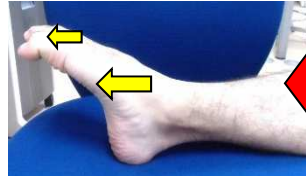
筋力低下、関節拘縮
上がりにくくなる

転倒!!

<ふくらはぎの筋肉をストレッチ>



<足の運動>



タオルを足にひっかけて自分の体の方に引っ張ります。ふくらはぎが突っ張って少し痛いところで10～20秒ほど止めます。

足や足の指を大きく上下に動かします。
10～20回行い、徐々に回数を増やしましょう。

! 注意 !

運動療法が推奨されていますが、筋力や関節の固さには個人差があります。運動回数やストレッチの時間は無理のない範囲で痛みや体調にあわせて調整しましょう。運動やストレッチについて心配な方は先生に相談してみましょう。