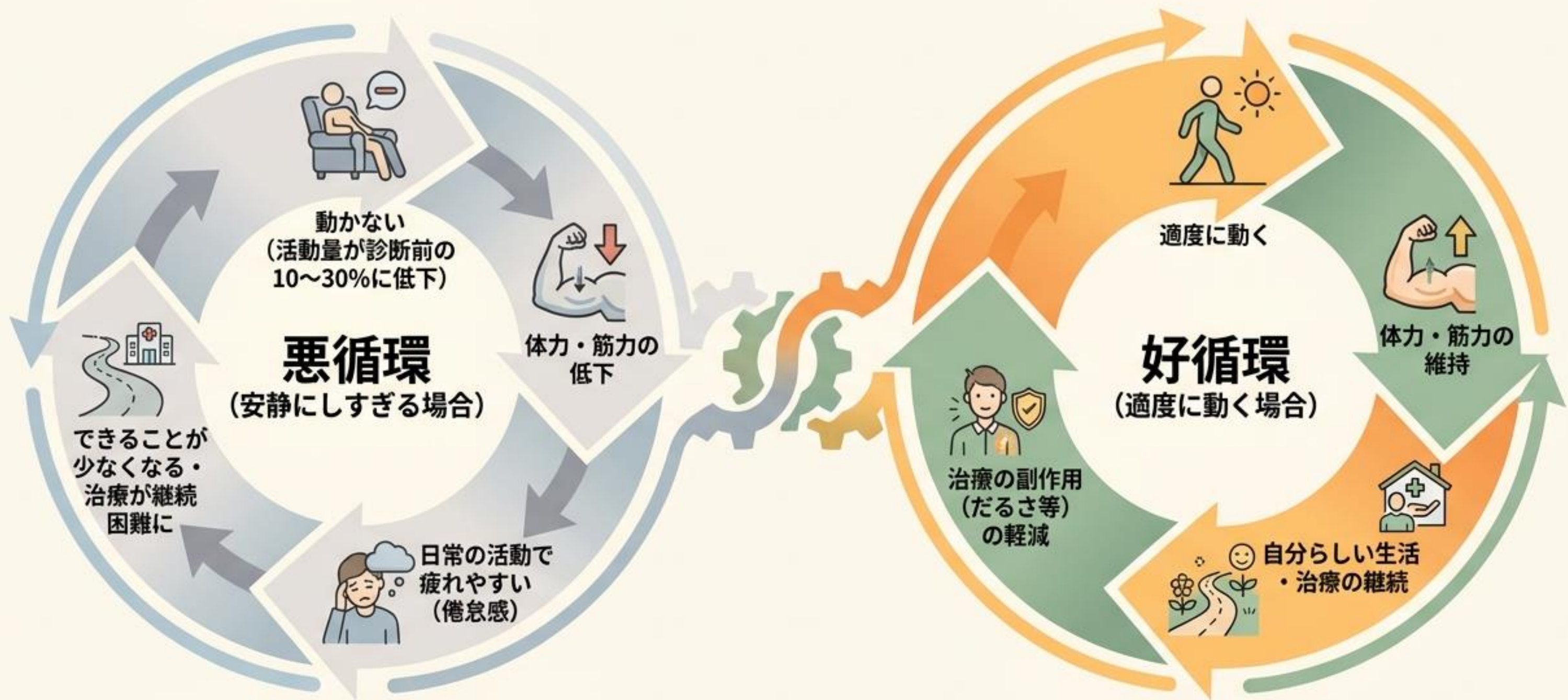



がんリハビリテーション ストレッチと運動

あなたらしい生活を取り戻すための、
温かな回復への道筋



「がんは安静第一」は本当？～動かないことの落とし穴～



 キーメッセージ：治療中の活動量は診断前の10%程度まで落ち込むことがあります。不要な安静は避け、好循環の歯車を回し始めましょう。

どんな運動を、どのくらい？「がんばりすぎない」が正解です



有酸素運動



目的：全身持久力の改善、だるさの緩和。

具体例：ウォーキング、ラジオ体操。

買い物に出かけるだけでも立派な運動です！

目安：1回20～30分程度。

まずは数分歩くことから。



筋力トレーニング



目的：筋力増強、転倒予防（下半身中心が効果的）。

具体例：スクワット、座ったままの足上げ。

目安：週2～3回。10～15回を1セットとし、無理のない範囲で。



最適な強度は「楽である～ややきつい」。
軽く息が上がるが、会話はできる
レベルを目指しましょう。



かなり楽である

楽である～ややきつい
(11～13)

きつい～非常にきつい



運動後や翌日に「強い疲労」を感じたら、やりすぎのサイン。
回数や時間を減らしましょう。

実践①：まずはここから。座ったままで安全ストレッチ&筋力アップ

脇腹と背中ストレッチ



手を頭の上で組み、お尻が浮かないように体を左右に傾けて脇腹を伸ばします。

上半身全体の伸び



腕を上げて上半身全体（お腹から上）をまっすぐ伸ばし、少し体を反らすようにします。

つま先&かかと上げ（転倒予防）



かかとをつけたまま「つま先」を上げ、次につま先をつけたまま「かかと」を上げます。歩行時のつまずきを防ぎます。

✓ 共通のポイント：息を止めず、10～15秒かけてゆっくり息を吐きながら行います。反動はつけず、各3回ずつを目安に。

実践②：立ってできる！下半身のしっかり筋力トレーニング

※安全のため、必ず「壁」や「手すり」につかまって行いましょう。

A. かかと上げ



足を肩幅に開き、ゆっくりかかとを上げ、ゆっくり下げます。
(10~20回)

B. 足の横上げ



片足をゆっくり横に上げます。
上半身が傾かないように注意してください。(左右10~20回)

C. 軽いスクワット



お尻を後ろに下げるように軽く膝を曲げます。痛みのない楽な範囲で行ってください。



ポイント：無理をせず、呼吸を続けながら行いましょう。
立って行うのが不安な場合は、座ったままの運動だけでも大丈夫です。

安全第一のルールと、これからの歩み方



● 赤信号（絶対に運動を中止・お休みする時）

- 体温が 38 度以上の発熱があるとき
 - 息切れ、めまい、動悸、強い痛みがあるとき
- ※運動中に体調が悪くなった場合はすぐに中止。休むことも治療の一部です。

● 黄信号（副作用があるときの注意点）

- 白血球・血小板減少時：感染や出血を防ぐため、人混みを避け、転倒に細心の注意を。
- 手足のしびれ：転びやすくなるため、滑りにくい靴を履き、必ず手すりを利用。
- 骨転移がある場合：「ひねる」「極端に曲げる」「重いものを持つ」動きは骨折リスクが高いため禁止。必ず医師に相談。

運動は、あなたらしい生活を支える「頼もしい味方」

1. 効果が出るまでには 2~3ヶ月かかります。焦らず自分のペースで。
2. 運動の強さは「がんばりすぎない（楽~ややきつい）」が合言葉。
3. 不安な時、体調が悪い時は無理せず休む決断を。



疑問や不安があれば、決して一人で抱え込まず、いつでも私たち医療チームにご相談ください。
今日から、小さな一歩を一緒に踏み出しましょう！