



がんと運動療法

—自分らしく生活するために—

目次

1. がんの治療に運動は必要なのか

2. どのような運動をすればいいか

3. 運動の注意点

4. ひとこと

がんと運動療法

—自分らしく生活するために—

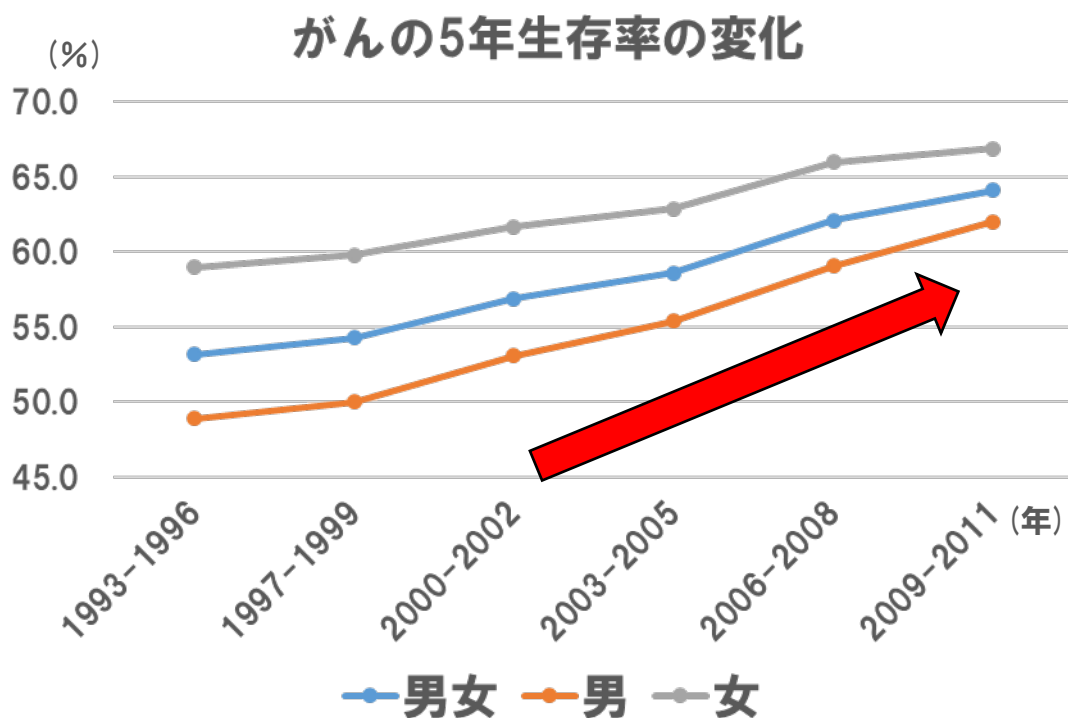
1. がんの治療に運動は必要なの？

がんになると合併症や治療に伴う身体的・心理的な障害が現れます。がんの治療や療養生活の中に、運動を取り入れることで運動機能の維持と回復を図ることができ、生活の質(QOL)や生命予後の延長が期待できます。

【予後と運動機能】

現在、がんになる方の数は年々増加していますが、治療成績の向上により5年生存率は改善傾向にあります。

(図1)



全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011 年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)

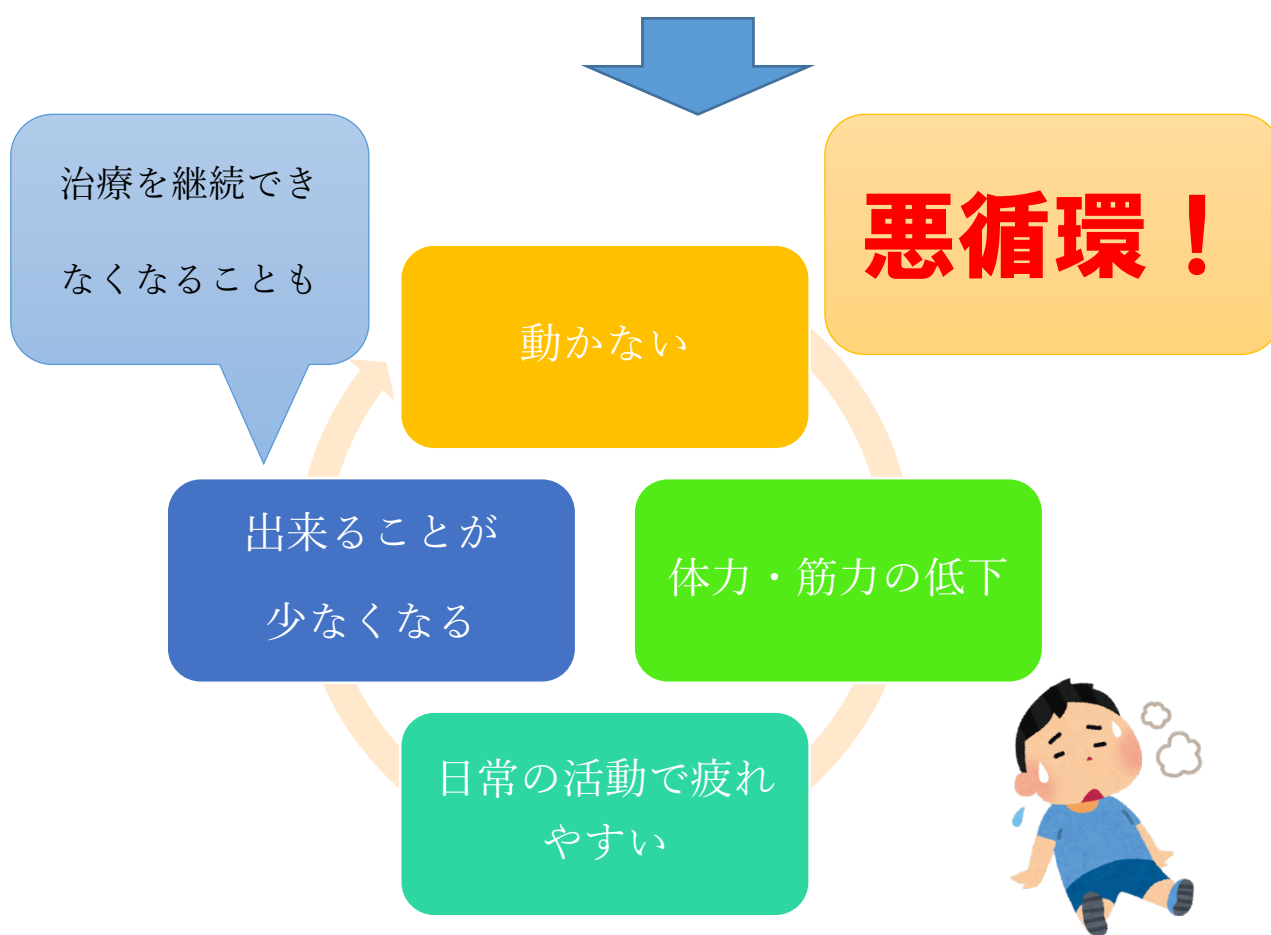
がんの治療を継続しながら自分らしい生活を送るために、運動機能の維持と向上がより重要になっています。

【活動量】（日々の生活でどの程度運動をしているか）

治療中の活動量は診断前の10%程度になる

治療後の活動量も診断前の30%程度になる

…とされている



体力・筋力の低下を防ぐことが重要！

リハビリテーション科では体力・筋力を維持・回復し自分らしい生活を過ごせるように支援します

2. どのような運動をすればいいの？

○運動の強さ: 楽である～ややしんどい 軽く息が上がる程度

○頻度: 有酸素運動(ウォーキング・サイクリングなど) 週 3～5 回

筋力トレーニング 週 3～5 回

【千船病院リハビリテーション科推奨 自宅でできる自主トレーニング】

◎ストレッチ

上半身のストレッチ①



①腕を上げて上半身全体（お腹から上）を伸ばす

※ポイントは体を反らすように

10～15秒かけて息を吐きながら伸びをする 3回

上半身のストレッチ②



①手を頭の上で組む

②そのまま体を左右に傾けて、わき腹を伸ばす

※ポイントはお尻が浮かないように

10～15秒かけて息を吐きながら 左右各3回

下半身のストレッチ①



①座ったまま片足を伸ばし、足首を立てる

②つま先に向けて体を前に倒す（ももの裏を伸ばす）

※ポイントは伸ばしている足の膝が曲がらないように

10～15秒かけて息を吐きながら伸びをする 左右3回

下半身のストレッチ②



①壁や手すりなどを支えにして

②片方の脚のふくらはぎを伸ばす

※ポイントは後ろ足の踵が浮かないように

10～15秒かけて息を吐きながら 左右3回

◎筋力トレーニング

もも上げ



下半身の筋力トレーニング

- ①膝を曲げたまま、ももを上げる
- 左右10～20回

膝伸ばし



下半身の筋力トレーニング

- ①膝を伸ばす
 - ②つま先も上げる
- 左右10～20回

つま先上げ→かかと上げ



交互に



下半身の筋力トレーニング

- ①つま先とかかとを交互に上げる
- 10～20回



脚がむくみやすい人は「つま先・かかと上げ運動」を行うと効果的！

寝ながらでもできますので足首を動かしてみましよう

おなか回りの筋力トレーニング

- ①片方の脚とおしりを上げる
- ②できるだけ肩の高さは左右変えないように

左右10~20回

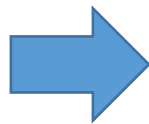


肩は真っすぐ！

骨盤を引き上げるように

【上級編 立ってできる人は】

スクワット



下半身の筋力トレーニング

- ①足を肩幅に開く
- ②（壁や手すりなど支えるものをもって）
- ③腰を後ろに下げ膝を曲げる

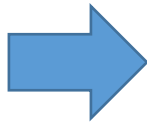
10~20回



膝が前に出すぎると膝が痛くなることがあります

楽なところから始めてください

かかと上げ



下半身の筋力トレーニング

- ①足を肩幅に開く
- ②（壁や手すりなど支えるものをもって）
- ③かかとを上げる

10～20回

横上げ



下半身の筋力トレーニング

- ①足を肩幅に開く
- ②（壁や手すりなど支えるものをもって）
- ③片方の脚を横に上げる

左右10～20回

◎有酸素運動(ウォーキング・サイクリングなど)

推奨 20～30分

病状に合わせて出来る範囲で行ってください

まずは家の周りを数分歩くことから始めてください

慣れてきたら5分→10分→20分と増やしていきましょう！

買い物などに出掛けるだけでも運動です



3. 運動を行う際の注意点

- ① 病状によっては行わないほうがいい時があります。運動に関しては必ず医師・理学療法士の指示のもと行いましょう
- ② 気分がすぐれないとき、痛みが強いとき、体調が著しく悪いときは行わないようにしましょう
- ③ 運動中に体調が悪くなった際はその時点で終わりにしましょう
- ④ 運動後、もしくは翌日に強い疲労を感じたらやりすぎです。すこし回数や時間を減らしましょう
- ⑤ 水分補給は適宜行いましょう

【ひとこと】

- ・運動をすることで生活の質が維持できます
- ・体力があれば治療を支えることにもなります
- ・ストレスの解消や気分転換にもなります

運動についてわからないことがあれば

リハビリテーション科スタッフに気兼ねなくお聞きください