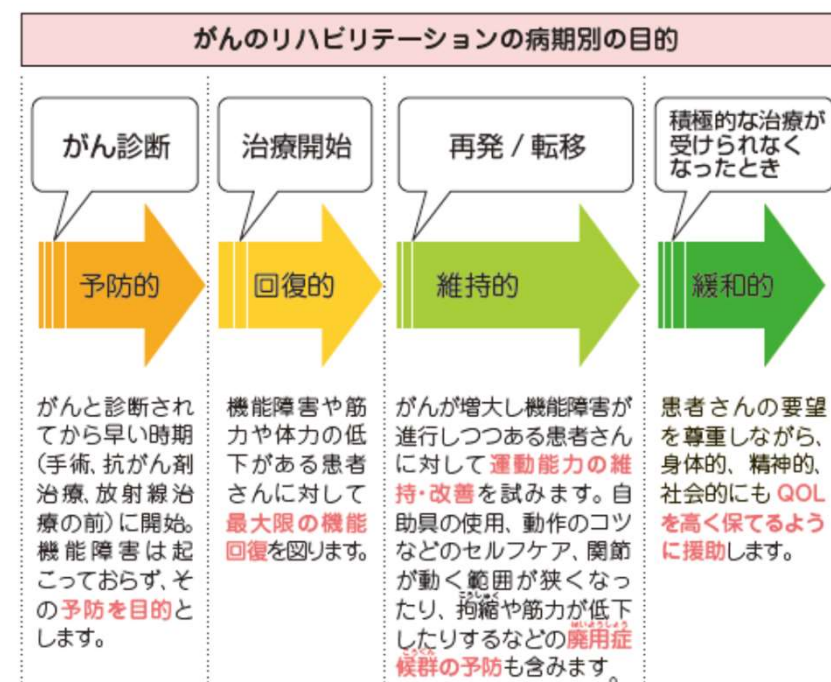


1. がんのリハビリテーション

実施されるリハビリテーションには、以下のような種類があります。（図1参照）
今回のご質問にあるリハビリは①～③までのどの時期にも当てはまるものです。

- ① 予防的リハビリテーション
がんの診断直後から、身体機能の低下を予防するために
行うリハビリテーション
- ② 回復期リハビリテーション
身体機能を最大限に回復、向上することを目的とした
リハビリテーション
- ③ 維持期リハビリテーション
がんや治療により引き起こされる機能低下や活動性低下に
対して、運動機能の維持・改善を目的に行う
リハビリテーション
- ④ 緩和リハビリテーション
患者様の希望を尊重しながら、症状や動作の指導などを行う
リハビリテーション

図1：治療や療養の時期におけるがんのリハビリテーション



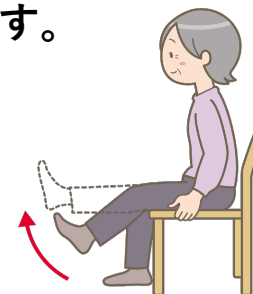
2. 運動について

自宅で行う運動には、関節運動や筋力増強を目的としたレジスタンストレーニングと体力や耐久力など身体機能を向上する有酸素運動があげられます。

① レジスタンストレーニング

◇ ストレッチ

効果： 関節の動きや関節周囲の柔軟性を向上する
筋肉を休ませる（筋肉内の循環が良くなる）
筋活動の準備 → 有酸素運動の前の準備体操として利用も良い
例）アキレス腱を伸ばす など



◇ レジスタンストレーニング

- ・ 椅子に座って行う筋力トレーニング
- ・ 立位など体重をかけて行うトレーニング

サルコペニア・フレイル予防体操、骨粗鬆症予防体操、ロコモ体操などがおすすめです。

[参考となるサイト]

- ☆ 健康長寿ネット「サルコペニアのケア」
- ☆ ヘルシーレシピ「フレイルを予防する～フレイルを予防する運動～」
- ☆ 岐阜地域大腿骨頸部骨折連携推進協議会
「骨粗鬆症に対する取り組み～骨粗鬆症と運動パンフレット」
- ☆ ロコトレ

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/sarcopenia/care.html>
<https://ehealthyrecipe.com/knowledge/frailty/exercise.html>
<https://gifu-regional-medical-coordina.jimdofree.com/>
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



2. 運動について

② 有酸素運動

自転車エルゴメータ、ウォーキングなど

- ◇ 運動頻度 : 週3~5日 1回 20~30分
- ◇ 運動強度 : 最大心拍数の60~80% (中等度~高強度負荷)

はじめはゆっくりとした近所の散歩から開始して、徐々に運動時間や歩行速度を変化させてゆきましょう。



③ 運動における注意

がんのタイプや治療内容、年齢や性別でも至適運動量が変化する。
治療時期により運動が行えない時期もある

[一般的な注意]

- ◇ 抗がん剤の点滴中や治療後24時間以内は運動を避ける
- ◇ 貧血がある場合は、医師と相談する
- ◇ 白血球が減少しているときは、感染予防のため公共施設の利用を避ける
- ◇ 放射線治療中は、皮膚を保護するため塩素を含むプールの使用は避ける 等です。



3. 体重増加について

体重の増加は、運動不足などの原因だけでなく、むくみによる場合もあるので、定期的にご自身で手足を確認し、水分などのコントロールを医師と相談しましょう。

[リンパ浮腫のチェック法]

- ◇ 腕や脚が重くだるい
- ◇ 皮膚をつまんだ際に、しわが寄りづらい
- ◇ 指で押すと痕が付く
- ◇ 左右の腕や脚の太さが違う
- ◇ 腕や脚の血管が左右違って見える、
見えていた血管が見づらい
- ◇ 皮膚が硬い
- ◇ 皮膚が乾燥しやすい
- ◇ 腕や脚が動かしづらい

