

がん相談支援センターだより



冬の寒さと、感染予防で家にこもりがちの方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。長引く自粛生活のストレスや運動不足を解消するためにも、体を動かし心と体をリフレッシュすることが大切です。そこで今回は、家でできる簡単な運動をテーマに当院の理学療法士に執筆を依頼しましたのでご紹介します。




おうちで運動しよう！

がんにとって運動が効果的であるという論文やエビデンスは揃ってきました。世界の潮流は、がん患者の運動はもはや「あたりまえ」となっています。昔に比べ早期発見が増え、がん生存者数は増加しています。そんな中、「倦怠感の症状は、治療終了した後もがん生存者の25%で持続する可能性」という記述もありました。「治療が終了した後」なので、治療中に倦怠感の症状がある方はもっと多いことでしょう。生存者が増加していくことから、より運動が推奨されることとなるのです。

コロナの影響で、在宅生活を強いられていると思います。より一層の運動不足に慣れているでしょう。「非活動を避ける」ためにも、在宅における運動を推奨します。NHK「ラジオ体操」等で身体を動かしましょう。できれば独りでなく、パートナーと一緒に運動すれば、楽しみと継続になるでしょう。

まずは行動を起こして無理のない範囲で短い時間から始めてみてください。（理学療法士）

すべてのサバイバーは「非活動を避ける」べき

	QOL	中程度の強度	有酸素運動 30分	+	筋トレ12~15回2セット	週2~3回×12週間
	倦怠感	中程度の強度	有酸素運動 30分			週3回
	不安	中程度の強度	有酸素運動 30~60分			週3回×12週間など

症状等により条件が変わる場合もあります。参考までにご覧ください。
Experts Update Exercise Guidelines for People Treated for Cancer より

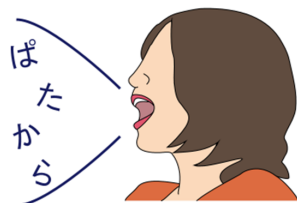
簡単な運動の一例

足踏み運動

- しっかり両手を振りながら
- 太ももをしっかりあげましょう

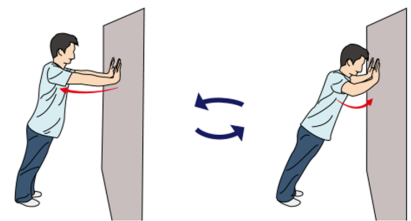


口の体操



一音ずつはっきり声に出します

壁腕立て伏せ



壁に両手をついて、腕立て伏せをします

今回ご紹介した運動を生活に取り入れながら、体調管理に努めていきましょう。今後も皆様の知りたい情報を載せていきたいと思っておりますので、ご要望がございましたらご遠慮なくお聞かせください。

がん相談支援センターでは、がん治療や生活に伴う心配事などのご相談を電話でもお受けしています。お気軽にご利用ください。

おしらせ 3月開催予定のワーキングサポート（仕事に関する相談・勉強の会）は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご参加者の健康と安全面を最優先に考慮し、**中止**となりました。当センター主催の今後のイベントは、新型コロナウイルス感染状況の改善の程度を鑑みて開催を決定いたします。なお、開催日程はホームページや院内掲示にてご案内いたします。

日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

東京都板橋区大谷口上町30-1 電話3972-0011（直通） 3972-8111（代表）内線3169

相談対応時間 8:30~12:00, 13:00~16:00 予約受付時間 8:30~16:30