

足のしびれに対する工夫

しびれの原因

抗がん剤によっては、末梢神経が障害され、しびれが起こります

しびれが原因で起こる症状

足の力が抜ける、指先が動きにくくなるなどの症状

- つまづきやすくなる
- 転びやすくなる
- 椅子から立ち上がれない
- 階段が登れない

対応・予防策

環境を整える

正座を避け、椅子を使う
締め付けがきつい靴下、サイズが小さめの靴は避ける
手すりの利用や段差を避ける、敷物（玄関マットや絨毯）を取り除く

血行を良くする

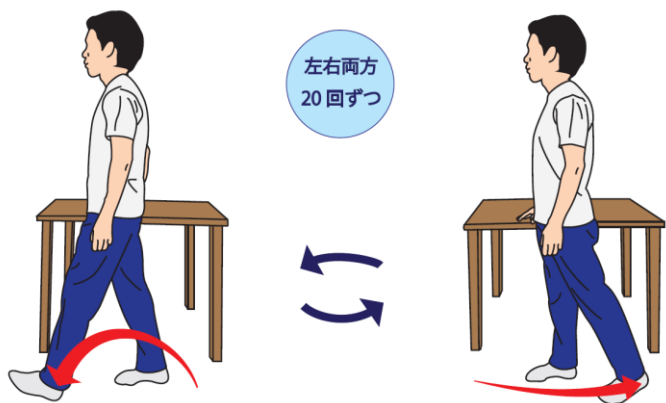
マッサージ
入浴

しびれに負けない身体づくり

歩くときは踵からつくこと、太ももをあげることを意識

バランス能力を鍛える

足の踏み出し運動



太ももをしっかりあげて膝を曲げて足を一步踏み出す
着地はかかとからする
しっかり足を後ろに引く
目線は前を向いたまま

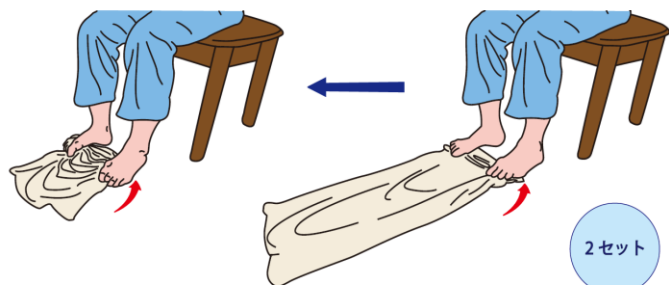
かかと上げ運動



できるだけゆっくり上がって
ゆっくり降りましょう

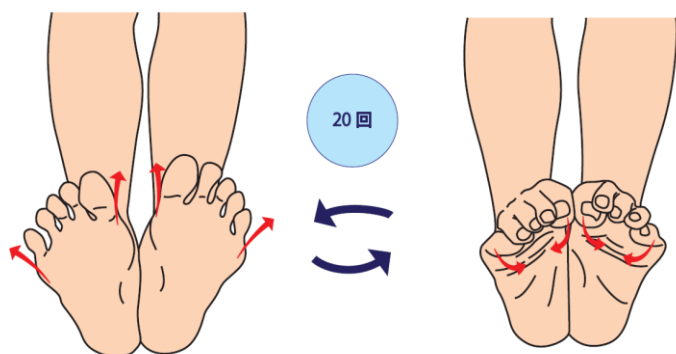
蹴る力を鍛える

タオルギャザリング



両足の指を使って、タオルを手前に手繰り寄せる
かかととは浮かさないように

足のグーパー運動



つま先上げ運動



つま先を上げ切ったところで一度止めます

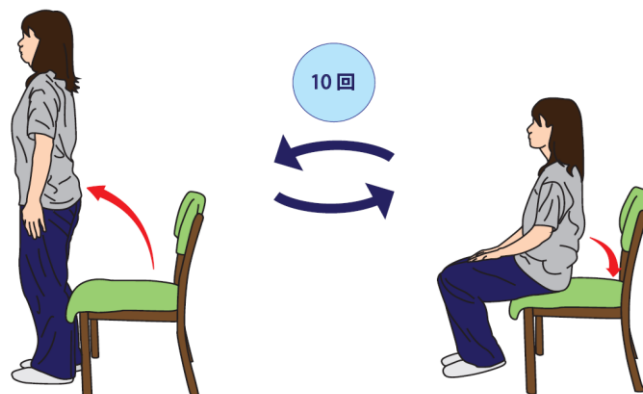
踏ん張る力を鍛える

膝伸展運動



膝を伸ばしきったところで止めます

立ち座りトレーニング



反動をつかわず、ゆっくり立ち座りします