

体力・筋力をつけましょう！

がんそのものや治療の副作用・合併症などの影響で体力が低下したり、日常生活に制限が生じます。放置するとさらに体力が低下したり、動くことがおっくうになって、寝たきりになってしまう危険性があります。

◆治療中・治療後も運動が大切です。

○過度な安静を避け、診断後・治療後できるだけ早くいつも通りの生活や活動に戻しましょう。

○週に150分以上(1日に20～30分)、ウォーキングなど「息が弾むくらい」の有酸素運動を行ないましょう。

○週に2～3回は筋力トレーニングを行ないましょう。
10回1セット各運動3セット

運動の例



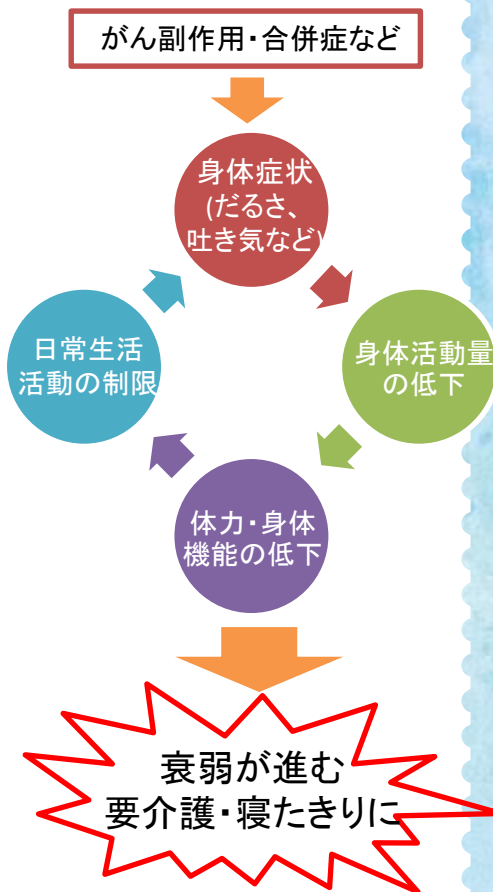
「スクワット」
足を肩幅に広げる。
膝はつま先より
前に出ない。



「片脚立ち」
床につかない程度
に足を上げ、姿勢
をまっすぐに。机
やいすに手をつく。



「踵上げ運動」
膝を伸ばしたまま
踵を上げて背伸び
をする。机やいす
に手をつく。



◆運動を行なうときの注意点

体調に応じて、無理のないように行ないましょう。上記運動回数はあくまでも目安です。翌日まで疲労が残らない程度の運動・回数を心がけましょう。骨髄抑制(血球の減少)がある場合には、特に注意が必要です。

○体調について

食欲不振や身体に痛みがある場合は、まず医師に相談しましょう。

○血小板の減少

出血の危険性が高まります。強すぎる筋力トレーニングは避けましょう。

○赤血球・ヘモグロビンの減少

貧血症状に注意し、転倒しないようにしましょう。

動悸や息切れが激しいときは、運動を控えましょう。

○白血球の減少

人混みを避け、手洗いやうがいなどの感染予防を行ないましょう。



運動は苦手、
という方は...

◆家事などの生活活動でも、十分な運動になります。

座りっぱなしにならないように...

1分でも多く、立って身体を動かすように心がけましょう！



○家の中

お皿を洗う、洗濯をする、立って食事の支度をする、掃除、子どもと遊ぶ、動物のお世話、ストレッチ、座ってラジオ体操をする。

○家の周辺

ガーデニングや水やり、ゴミ出し、買い物や散歩、犬の散歩、早歩きをする。

○外出

友人に会いに行く、家族と出かける、地域の運動施設やスポーツイベントを活用する。



○就労

通勤のときに歩く距離を増やす、階段を使う。



今よりも10分・10回多く身体を動かしてみよう。
こまぎれでも、何か用事をしながらでもOK！

プラステン
+10
運動

と言います！



64歳以下...毎日合計**60分**以上
65歳以上...毎日合計**40分**以上

もっとできるかも、
という方は...

スマホで歩数計を利用してみましょう！

64歳以下 男性**9000**歩 女性**8500**歩/日

65歳以上 男性**7000**歩 女性**6000**歩/日

参考資料

★厚生労働省

健康づくりのため身体活動基準2013基準

健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）

★日本理学療法士協会

理学療法ハンドブックVol.11 がん

QRコード



厚生労働省
健康づくりのための身体活動量基準2013



理学療法ハンドブック がん