

活動的になりましょう！ がんサバイバー 向け

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

あなたは、良い気分になり、良く動けるようになり、良く眠れるようになりたくありませんか？がん
と診断されても活動的な生活は、疲労感の軽減、体力の向上、抑うつを緩和するために大切です。有
酸素運動や筋力トレーニングのような定期的な身体活動はがん治療を行う上での副作用を軽減させ、ス
トレッチングは手術や放射線治療により失われた関節可動域の柔軟性を回復するのに役立ちます。

がんサバイバーに対する身体活動の利益は、下記の項目において証明されています。活動的になりま
しょう。

- がん治療における最も一般的な副作用である疲労感の軽減を助けます
- 抑うつや怒りの症状を改善し、あなたの安らかな眠りに役立ちます
- 身体機能（自立した生活をするための能力）の維持や改善に役立ちます
- 免疫システム、食欲、筋力、関節可動域を改善し、身体と脳の働きを良くする助けをします
- 乳がんに関連するリンパ浮腫のリスクを高めることなく、これらの症状を緩和することが可能です
- がんの再発リスクを低下します

今いる場所ではじめてみましょう。身の回りのものを使って、
できることをやりましょう。

はじめましょう！

シンプルに

不活動をさげましょ
う！
がんと診断されても、
活動的になることで気
分が晴れるでしょう。
郵便ポストまで歩く。
犬の散歩をする。キッ
チンでダンスする。階
段を使う。一日を通し
て動く機会を見つけま
しょう。



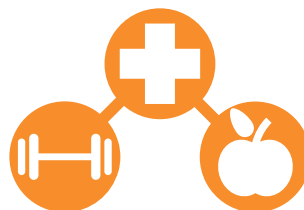
医師と相談しま しょう

新しい運動プログラム
を始める前に、医療提
供者と相談しましょ
う。投薬、手術また
治療による活動制限に
ついて尋ねましょう。



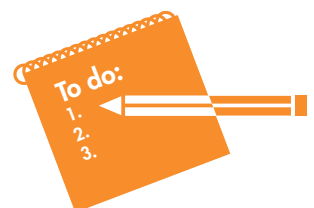
専門家のサポート

かかりつけの医療機関
や地域の運動施設に、
がん専門の運動のプロ
グラムがあるか尋ねま
しょう。
理学療法士、健康運動
指導士などの健康づく
りの専門家が、あなた
の運動プログラムを作
成し、サポートします



計画を立てましょう

日々の運動内容、疲労感（1～
10のスケールで表す）、服薬や
治療の記録をしましょう。
記録をすることで、最適な運動
内容、強度や量を調整するのに
役立つでしょう。
自宅、職場、がんサポートグ
ループなど一緒に動く仲間を見
つけて、モチベーションを維持
しましょう。



有酸素運動



有酸素運動は、あなたの心拍数と呼吸数を増加させます。中強度活動（ウォーキング、サイクリング、ヨガ、太極拳、水中運動など）を週150分、ないしは高強度（速歩、テニス、トレッキングなど）と中強度を組み合わせて週75分行えるようになるまで徐々に力をつけていきましょう。身体を動かしてエネルギーを使うことで、持久力や心臓の健康度が改善します。

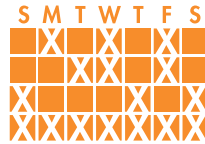
何を？

持続的でリズム
カルな活動なら
なんでも



頻度は？

週3～5日



強さは？

かなり軽い～
ややきつい



時間は？

2～3分から始め、
徐々に1日の中で
30～60分まで伸
ばしましょう。



おぼえておきましょう：どこでも5分または10分の活動は可能ですし、20～30分続けて活動しても良いです。化学療法中は、細切れで数回おこなう方が一回で長時間おこなうよりも良いかもしれません。できる限り活動的になりましょう。

有酸素運動に関するヒントと注意点

多くの場合、がんの投薬（化学療法など）と治療（手術や放射線治療）には副作用があります。具体的な注意事項について医療提供者に確認して下さい。例えば・

- 末梢神経障害があるなら、ウォーキングやトレッドミルは注意して下さい—手すりを使うなど。
- 感染もしくは皮膚の炎症のリスクが高い場合は、プールの使用を避けて下さい。
- 感染が明らかにある（発熱）場合は、活動を避けて下さい。手術直後、極度の疲労感、歩行困難などがある場合も同様です。
- 治療によっては、心臓にダメージを与えます。主治医に、心臓にダメージを与える薬を飲んでいるかどうか確かめてください。活動を開始する前に、心臓の検査を受けましょう。

筋力トレーニング



筋力トレーニングは、がんを患った方の筋肉をつくるために重要です。筋肉は、身体のバランスや疲労感、生活の質に大きな役割を果たします。筋肉は化学療法の進行にも重要です。ボディビルダーになる必要はありません！加えて、筋力トレーニングによって、洗濯カゴを持ち上げる、庭仕事といった日常の活動をより楽に、安全に行えます。

何を？

ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、または自分の体重を使って（例えば、キッチンカウンターでの腕立て伏せ、椅子を使ったスクワット）



頻度は？

週2～3日
*間に休養日をはさむ！



負荷は？

軽い負荷から始めて、
中位～強い負荷に上げて
いきましょう。



どのくらい？

（各大きな筋群に対して）
まずは10～15回から始め、
徐々に8～12回挙げるのが
やっとの負荷で行うことを
目指します。



おぼえておきましょう：必要に応じて、認定された運動指導士による指導を受けましょう。彼らは、あなたに正しい運動のやり方や、正しい呼吸法を教えてください。リンパ浮腫がある場合、筋力トレーニング中は圧迫スリーブ（コンプレッションウェア）を着用すると効果的かもしれません。

その他の身体活動



がんサバイバーの方にとって、有酸素運動と筋力トレーニングが重要です。これらの以下のオプションでも、楽しみながら効果を得る事ができます。

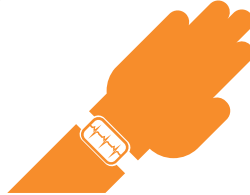
柔軟性

週に2~7回以上、張りを感じる程度まで優しく筋肉をストレッチしましょう。保持時間は10~30秒が目安です。医療提供者が推奨する特定の部位をストレッチしてください。



単にもっと歩こう

歩数の伸びを測りモチベーション保つために、スマートフォンや身体活動量計を使いましょう。始めの一週間は毎日歩数をカウントして、日に7000~9000歩まで徐々に歩数を増やしましょう。



楽しもう

楽しみながら行える活動を見つけましょう。お気に入りの曲に合わせたダンス。ヨガや太極拳に挑戦してみましょ。お子さんやお孫さんたちと戸外で遊びましょ。何があなたに笑顔をもたらすかを発見し、それを習慣化ましょ。



バランス

片足立ちや一本線歩き、バランスボードを使った運動があります。障害物のない場所でトレーニングし、必要に応じてイスや壁をサポートに使用ましょ。



安全かつ怪我をしないために:

- 低~中等度の強度から始めましょ。極度の疲労感（通常、化学療法後2~3日）があれば、軽めの運動にして、運動時間も短縮して下さい。
- 運動のペースと時間は徐々に増やしていきましょ。動き始めは低強度でゆっくりと!
- 運動前後は準備運動と整理体操をましょ。

お問い合わせ先

- 日本臨床運動療学会事務局
- 関西医科大学健康科学センター内 Tel&Fax: 072-804-2554
- https://www9b.sppd.ne.jp/kmuhs.net/clex_mail/

※「EIMの件」と一言申し伝えてください。

さあ、今週、私は何を始めようか? _____