

# 運動と生活

## 運動と身体活動の重要性

運動や身体活動はがんのすべての時期において有益です。全身状態が安定している場合には、筋力トレーニングや有酸素運動を取り入れましょう。

運動が難しい場合でも、動かせる部分で運動することや、できることを毎日の生活のなかで続けることが大切です。



再発や死亡の  
リスクを軽減



## 症状の緩和

症状の緩和を図ることで、身体活動の改善につなげることができます。

### 痛み

痛みを引き起こす姿勢や動作を見直しましょう。マッサージや気分転換などは痛みを和らげることに有効です。

### 息切れ

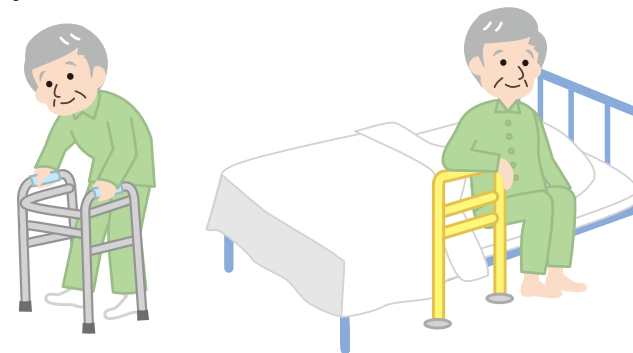
動作と呼吸を合わせる必要があります。息を吐くときに動作を行い、途中で深呼吸などの休憩を挟むことも心がけましょう。

### 倦怠感

がんに伴う倦怠感は、通常の疲労と異なり睡眠や休息でも軽減されにくいことが特徴です。運動や身体活動は倦怠感の軽減のほか、体力の低下を防ぐことにも有効です。

## 生活環境の調整

福祉用具や歩行補助具をうまく利用することで、身体への負担が軽減できます。自宅内の段差解消や手すりの設置など、身体の状態に合わせた環境整備が大切です。



## 家族への介助・指導

動作への適切な介助を行うことで、ご家族の介護負担が軽減できます。姿勢の調整、リンパ浮腫に対する指導やストレッチの方法などをご家族が理解することで、安心して介護に取り組めることが大切です。

理学療法士は通所リハビリテーションや訪問リハビリテーションなどを通して、住み慣れた地域・自宅で安楽で穏やかな生活が送れるように支援をしていきます。

