

膵がん教室ニュース

「運動」

第5号 2024年1月



リハビリテーションはなぜ必要？

自分らしい生活を維持するうえで、**動けること**はとても大切です。

治療過程やがんと共存の中で身体活動の低下や筋力の低下は、日常生活で疲れやすくなり、さらに体力を低下するという悪循環を形成させてしまいます。

そのため、なるべく早くから運動をすることは生活の質を保ち、自分らしい生活を維持することに重要な役割を担います。

動けることを保つ工夫

筋力や体力が低下してしまわないよう、ダンベルを使用した運動やスクワットなどの**筋力トレーニング**や歩行などの**有酸素運動**が推奨されています。

これらの運動は筋力や体力の維持・改善を促すだけでなく、**だるさを和らげ、免疫力を向上させる効果**があるとされています。

やや疲れる程度の運動（会話はできるが歌うのは疲れる程度）を**1日当たり20分**ほど（週150分以上）の運動と、そのうち**週2回の筋力トレーニング**を行うことで筋力の維持が期待されています。

また、こういった運動は抗がん剤や放射線、手術などの治療中のみならず、**治療の前から習慣的に行うことでより効果が期待**されています。



動くのがつらい時の工夫

だるさや疲れやすい時など前述のような運動ができない場合、ベッド上での「足首体操」や椅子に座りながらの「ももあげ」、「膝伸ばし」などの運動も効果的です。

日常生活で行われる「椅子に座る」ことや「短い距離を休憩しながら歩く」など「**辛い範囲でできる事**」から動き始め、「**ベッドから離れている時間をこまめに作る**」ことは寝たきりを防いだり、筋力・体力の低下を防ぐことにとても重要な働きを担っています。



運動に大事なこと

運動の強さや時間・量の決定には「**続けられること**」がとても重要です。

運動は、その日に何とか行えても、続けられなくなってしまうと、結果としてできていないことになってしまいます。

治療中も治療後も、活動を保つこと、運動を継続できることがとても大切です。家で生活している時には家事をする、買い物に外出する、階段を上る、レジャーを楽しむなど、日常生活に運動を組み込めると継続しやすいです。

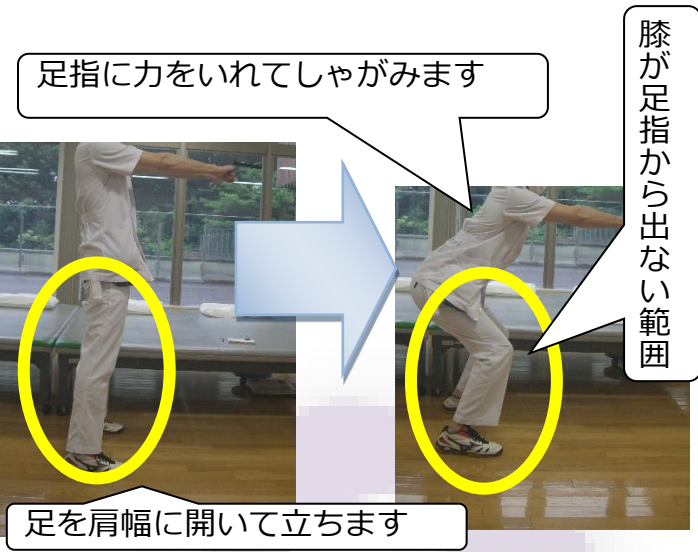
心臓や骨、関節に不安がある方

運動を始める前に主治医と実施についてよく相談して決めましょう。



実際の運動（例） ※痛みが起きない範囲で行いましょう
 ～動けることを保つ時の運動～

「スクワット」 10回 3セット

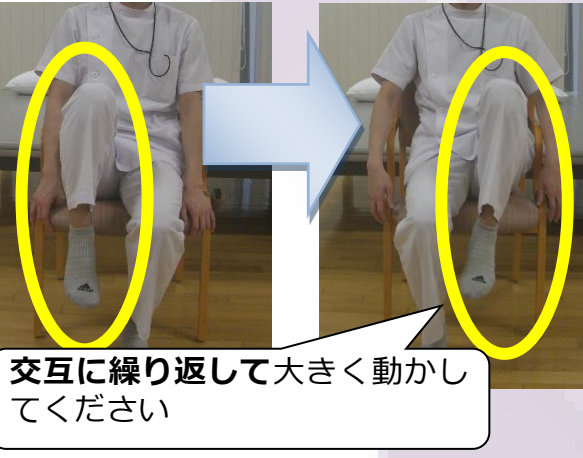


「つま先立ち」 10回 3セット

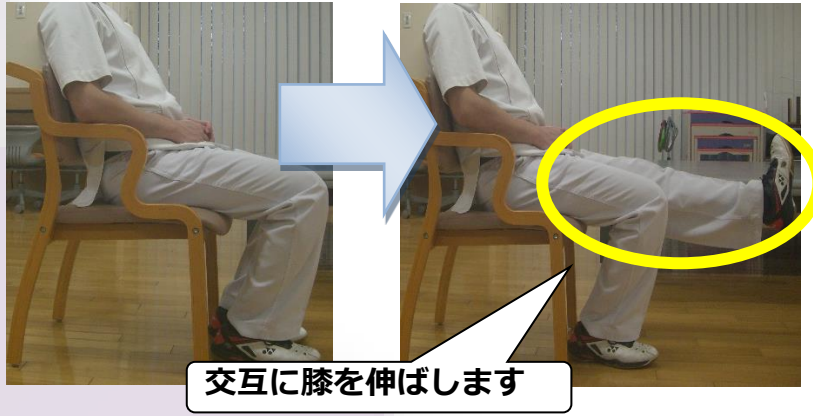


～動くのがつらい時の運動～

「ももあげ」 10回 3セット



「膝伸ばし」 10回 3セット



「足首体操」 10回 3セット

