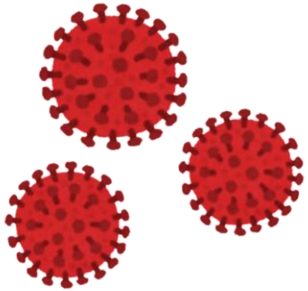


新型コロナに負けないがん治療

シリーズその2　お家でできる運動

雪の聖母会聖マリア病院
キャンサー・ケア・センター
リハビリ担当：矢木健太郎

2020/05/15　ver. 1.3-2

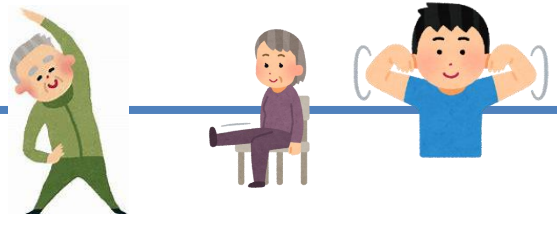
軽い運動で体も心もリフレッシュ

病気療養中や新型コロナの影響でお家でじっとしていることが多くなっていると思います。

軽い運動をやってリフレッシュしてみませんか？

軽い運動はがんやウィルスと闘うNK細胞の活性化につながるとも言われています。

このスライドではお家でも簡単にできる軽い運動をご紹介します。



運動はなぜ大切？

①治療継続のため！

治療を継続する条件は、体力がしっかりあることが前提の場合があります

②気持ちが落ち込まないように！

運動によって筋肉を動かすと、うつ症状に効く物質が出ると言われています

③がん予防のため！

軽い運動を続けることで免疫機能に良い影響がある可能性があると言われています

お家で運動をする時の注意点！

①無理ないように！

熱がある、気分が悪い、めまいがするなど
体調が悪いときは無理はしない

②転んだりしないように！

立っている時のバランスに自信が無い方は、
座ってやりましょう！

③痛くない範囲で！

痛みが出ない範囲で行いましょう
痛みが運動後強くなる事があります

運動前に準備運動　1

両手をあげてのストレッチ

- 肩が上がらない場合は無理をしないで
- 肘をしっかり伸ばして下さい
- 背中も一緒に伸ばしましょう

ストレッチのポイントは
１：伸びていることを感じる
２：痛みが出る手前までにする
３：無理にはしない
伸ばした姿勢で10秒くらい止めてください

運動前に準備運動　2

体幹の側屈運動

・左右に行います

・手をあげて身体を

・横に伸ばして下さい

・逆の腰に手をあてると
伸ばしやすくなります

運動前に準備運動　3

脚の後ろの筋肉伸ばし運動

・片方の脚は曲げます
・身体を前方に倒して、足の裏の筋肉を伸ばします

股関節の抱え込み運動

・片方の脚は曲げる
・両手で膝をかかえて
・ふとももを体の方に近づけていきます

運動前に準備運動　4

膝裏の筋肉伸ばし運動

・股関節のストレッチから膝の裏をかかえて脚を伸ばします

腰部の回旋運動

・両脚を軽く曲げて身体を左右にひねります

次は運動です

運動時の大切なこと

１：**無理をしない**
息がきつい･疲労がでたら**休息が大切**

２：回数の目安は**「少しきついかな」**程度

３：安全な場所、安全な姿勢で

息苦しい時の口すぼめ呼吸

※ポイント

・息を吐く時に
ほっぺを膨らませないように
ゆっくり息をはいて下さい

・数回行う

①鼻から息を吸う

**②口をすぼめて
口から息を吐く**

屋内で簡単トレーニング　1

座って足踏み

椅子に座ってモモを左右交互に
上げて下さい

運動のポイント！
①：ゆっくりと動かす
②：できれば最後まで

運動量は？（体力に合わせて）
①：回数（例：20回×3セット）
②：時間（例：3分間動かす）

屋内で簡単トレーニング　2

座って膝伸ばし

・椅子に座って
膝を左右交互に
伸ばしてください

※運動量は
トレーニング1を参照

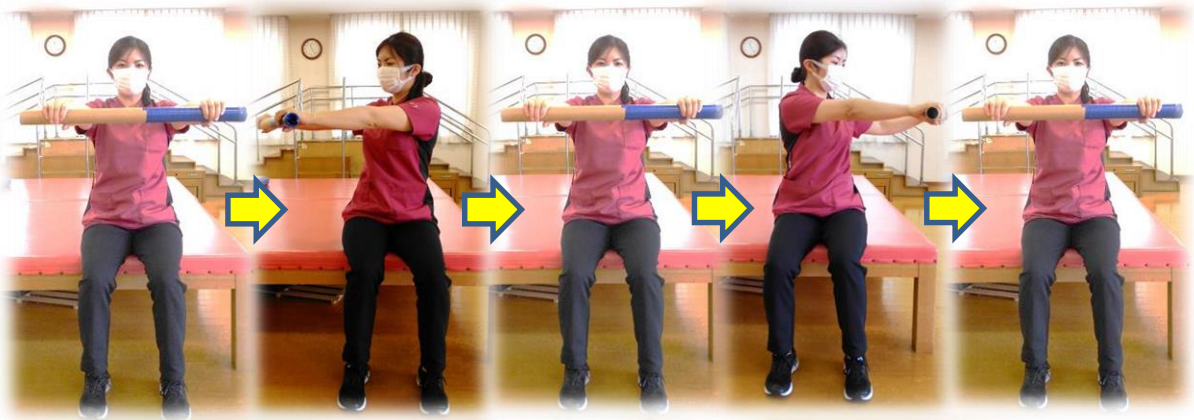
屋内で簡単トレーニング　3

上肢の運動

・棒を持って回旋運動
息をゆっくり吐いて回旋し、ゆっくり吸いながら元の場所へ戻る

・棒上げ下げ運動
下げる時は可能なら頭の後ろに

※運動量は
トレーニング1を参照



屋内で簡単トレーニング　４

かかとあげ

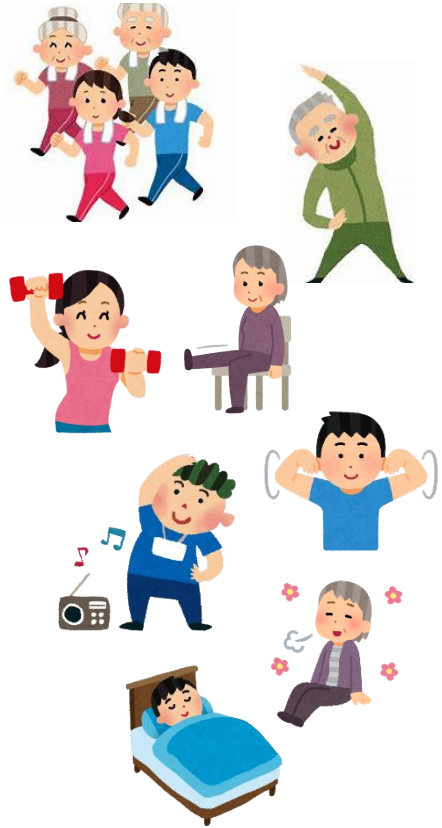
・バランスが悪い場合は
壁などに手を添えて

・立ってできない場合は
椅子に座ったまま
行います

※運動量は
トレーニング1を参照

屋内で簡単トレーニング　5

立ち座り運動：バランスに不安がある場合は、前にある机を持ったり、
支えに使ったりして下さい　※回数は体力に合わせて

いかがでしたか？・・・・・

- ここで紹介した運動は参考であり、これらをやらなくてはダメだというわけではありません。
- 軽い散歩や、ラジオ体操などでもよくて、人それぞれに合った運動が無理なくできればよいでしょう。
- お家の方と一緒に運動するのも楽しいかもしれません。
- 体調が悪いときは動けない時もあります。体調が悪い時はしっかりと休息をとり、体調がよくなったら少しずつ動けばよいでしょう。
- 適度な運動は体と心をリフレッシュさせ、つらさを癒してくれるでしょう。是非お試しください。