

# ほっとサロン虹 にじ

通信

2019. 5. 17

がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど気になること、  
相談したいことなど、お話ができる場です。

今回のテーマ

## 『 運動の良さを感じよう 』

～ 家でもできる運動の紹介 ～

講師：岩国医療センター 理学療法士 梶原 明日美 先生

記：心理療法士 芥川 亘



**皆**さんは「治療中の運動」というと、どのようなイメージを持たれますか？治療中というと安静にしないといけないという、運動とは相反するイメージを持たれる方もおられるかもしれません。しかし、運動の効果として、体力や筋力の低下を防ぐことがあり、これは治療を継続するためにとっても大切なことです。それだけではなく、生活の質が改善すること、倦怠感が改善すること、気持ちの辛さが改善することも科学的に証明されているそうです。

**令**和初となる今回のほっとサロン虹では、そのような**運動の良さをテーマ**に取り上げ、当院の**理学療法士の梶原明日美さん**に講師をお願いしました。サロンでは、梶原さん指導の元、実際にストレッチ体操や筋力アップ体操に取り組みました。椅子に座ったままゆっくりと脚を上げるなど一見簡単そうに見える筋力アップ体操でしたが、「思ったよりもしんどい」、「筋力を使っている感じがする」との声が寄せられました。大切なことは、今日だけに終わらず、定期的に運動を続けていくことだそうです。今日をきっかけに、ぜひ継続して運動を日常生活に取り入れていただければ良いのではないかと思います。



**身**体を動かした後は、お茶やコーヒーを飲みながら、参加者同士の交流を深めました。それぞれの方が抱えている悩みを相談したり、抗がん剤の副作用対策として日常行っている工夫が話題となりました。いろんなことが学べるだけではなく、こういった悩みを気軽に相談できることもほっとサロン虹の良さの1つではないでしょうか。

まだ来られたことがない方、興味はあるけど迷われている方も、ぜひ気軽にご参加いただければと思います。



独立行政法人 国立病院機構  
岩国医療センター

【お問合せ先】 地域医療連携室 0827-35-5645