

ほっとサロン虹

通信

2024.12.20

ほっとサロン虹は、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。



テーマ：がんと運動

講師：岩国医療センター リハビリテーション科
理学療法士 森田真人

今回は、「がんと運動」をテーマに当院の理学療法士の
森田先生がお話しました。

記：心理療法士 芥川亘

運動はがんと向き合う上で大切な役割を果たすことが分かっています。例えば、運動をすると、筋肉や体力がつき、疲れにくくなり、生活の質が向上すると言われています。それだけではなく、気分がすっきりしたり、不安やストレスを和らげる効果もあり、心も元気になります。

しかし、運動が大切なことは分かっているけど、なかなか続かないといった経験はないでしょうか？

そこで、森田先生から、運動を続けるためのポイントを4つ教えていただきました。そのポイントは、

- ① 小さな目標を立てる ② 楽しく取り組む
- ③ 記録をつける ④ 休む日も大切に

の4つです。運動は、無理をすることなく、自分のペースに合わせて、一歩ずつ続けることが大切だということです。



お話の後には、森田先生と一緒に運動を体験しました。水を入れたペットボトル等を使い、上肢の運動から始め、下肢の運動、呼吸運動と取り組みました。参加者の中には少し疲れたように見える方もおられましたが、表情はどこか晴れやかで、場も和やかになり、短時間の運動でもその効果が感じられるようでした。

また、最後の質問タイムでは、他の人への運動の勧め方、運動と食事に関すること等、参加者から多くの質問が飛び交い、運動に対する関心の高さがうかがえました。運動は、家族や友人と一緒に取り組むと安心できることもありますし、入院中はリハビリの専門家と一緒に取り組むこともできるかと思いますので、1人で抱え込まず、ぜひご相談ください。

今年のがんサロンは今回で最後でしたが、来年も引き続き開催しますので、みなさんぜひ足を運んでみてください。初めての方も大歓迎ですので、お気軽にお越しください。

