

ほっとサロン虹

通信

2025.12.19

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 森田真人先生

今月のテーマは「がんと運動」で、今日からできる体と心を守る習慣について、当院リハビリテーション科の理学療法士森田真人先生がお話しました。

記：医師事務作業補助者
河本百合子

がんと診断された時、精神的なストレスや治療の不安、体力の低下や痛みなどで体を動かしたくないと感じるかもしれません。しかし、運動は体も心も元気になり、治療を応援する大きな効果があります。理由は、運動することで血流がアップし体力が回復しやすく副作用の軽減になる、体力が維持できるので治療継続がしやすい、筋力が増えることで疲れにくくなる、また心のストレス軽減になるからです。運動を継続することで生活の質が上がります。無理のない範囲で少しずつ取り組んでみましょう。がんの種類によっては禁忌の運動もありますので始めるまえに医師や専門家に相談して自分にあった運動をしましょう。

今回、実際に森田理学療法士と一緒に参加者全員で軽いストレッチを行いました。どの運動も簡単で気軽に取り組みやすく、軽い運動なのにとっても体が軽くなり、気持ちがすっきりしました。運動をするときは呼吸法もポイントで息を吸ったり吐いたり

するタイミングを意識しながら行うとより効果を感じられました。

運動は継続することが難しいですが、コツがあり、「1日5分歩く」など小さな目標を立てる、音楽を聴きながら行う、友達や家族と一緒に楽しむ、また、運動後の気分や時間を記録するとモチベーションがアップするそうです。

布団を畳んだり掃除をすることも一つの運動になるので生活の中に少しずつ取り入れてみることも良いそうです。

例えば、歯磨き中にかかとあげをしてみる、テレビのコマーシャル中に足上げや深呼吸をするなど、「できること」から無理なく生活のなかに運動を取り入れてみませんか。

