



# 退院後の 運動と生活について

6つの  
ポイント!

運動はしない方がいいと  
思っている方もいると思います。

運動することで体力の向上に伴う  
**活気ある日常を取り戻す**ことや、  
**倦怠感の改善**にも繋がります!

自分の体力・体調に合わせて  
行っていきましょう。



# 1 運動について



毎日 30 分以上の散歩を行きましょう。

出来る方は、体力向上の為に 60 分以上のしっかりした運動を行きましょう。

1 週間のうち 2 日以上は筋力トレーニングの運動を含めるとより効果的です。但し、腹筋を使う運動や激しい運動は数か月は控えましょう。



運動することで**倦怠感の改善**にも繋がります。  
自分の体力・体調に合わせて行っていきましょう。

# 2 体重について

太りすぎず、痩せすぎない範囲で体重を維持しましょう。

**BMI=**

体重kg ÷ (身長m × 身長m)

例) 体重 60kg、身長 160cm の人の場合  
 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.43$

÷ (  ×  )

=

計算してみよう!

中高年期の目標 BMI 値:

男	女
21	19
~	~
27	25

※中高年期男性の BMI で 21 ~ 27、

中高年期女性では 19 ~ 25 の範囲です。

※BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

# 3 生活について

しばらくは、重いものを持つのは避けましょう。



# 4 自宅での環境について

入院中の生活はバリアフリーになっている為、スリッパなどを履いて、すり足で歩くことが多くなります。自宅に帰ってからは、段差や床のものなどで躓かないように注意し、必要に応じて環境を整えるようにしましょう。



# 5 外出の際

大腸の手術後は「便がゆるい、何回もトイレにいきたくなる」といった症状がしばしばあります。外出時のトイレの確認しておきましょう。また、パッドをしいておくのも安心感があります。

スマホをお持ちの方は、事前に多機能トイレがあるかどうかチェックしておくといよいでしょう。最近では設置がすすんでいます。



# 6 仕事復帰に関して

休暇が取れる方、すぐにでも復帰をしないと困る方など状況はさまざまですが、**出来るだけ早く手術前の生活に戻るの**がよいとされています。

手術後の状況によって異なりますが、肉体的重労働を除けば、特段制限はなく、すぐに仕事復帰できるとされています。体力の回復もむしろ早まるでしょう。医師と相談しながら仕事復帰をすすめてください。

