



薬物療法中

退院後の 運動について



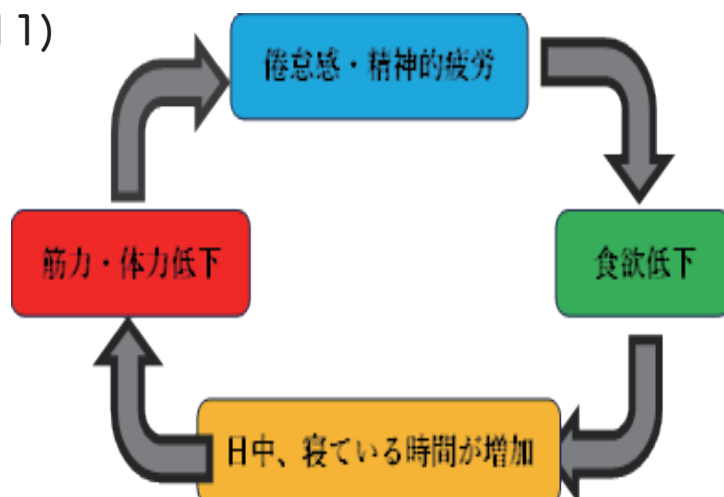
耳原総合病院 リハビリテーション科

運動の必要性

お薬や放射線での治療中は・・・

- ① 筋力の低下や、身体機能の低下が起こりやすくなり
- ② 治療による体への負担や、精神的なストレスを感じ、心も体も疲労
- ③ それに伴い食欲が落ちて、食事が進まなくなる
- ④ だるさ（倦怠感）を感じて、活動量が少なくなる、という良くないサイクルに陥るときがあります

(図1)



それに対して、治療中に運動を行うことは強く推奨されています。また運動による爽快感や達成感が、精神的苦痛を和らげる効果もあり、快適な毎日になることにも繋がります。

運動について

治療中から運動を開始すると、より効果が高いと言われています。

運動のタイミングとしては、退院直後は化学療法の副作用で、倦怠感やめまい、貧血症状などが強くでる時期があるため、その時期は無理の無い範囲で運動をしてください。

運動の種類

■ 有酸素運動

ウォーキングや自転車：週 150 分程度

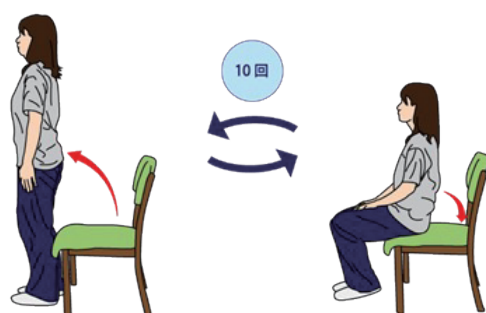
- ・まずは1日おきから開始、可能なら毎日が理想。
- ・1日約20分程度を目指しましょう。
- ・適宜、休憩はしっかり取りましょう。



■ 筋力トレーニング

2、3日おきに実施してください。

立ち座りトレーニング



反動を使わずに、ゆっくり立ち座りしましょう

かかと上げ運動

※回数はあくまで目標です。



・出来るだけゆっくり上がってゆっくりおろしましょう

運動中や生活上の注意点

■感染対策

お薬での治療後は、体調をくずしやすくなっている為、外出する際は出来るだけ人込みを避け、しっかりとマスクや手洗いを徹底してください。

■痺れや貧血からの転倒に注意！

お薬での治療の副作用で、痺れや貧血が出現する場合があります。**足の痺れ**
やめまいから自宅内や屋外でも小さな段差にも引っかかってしまい転倒する可能性があります。痺れが出ている時は、転倒に十分注意してください。

■外出時にはトイレの位置の把握を

退院後、便秘や下痢にもなりやすいため、必要に応じて水分補給をしていただくことや、外出先ではどこにトイレがあるかを把握しておくようにしましょう。

