

## ② 自身の状態を知りましょう

がんによる体力の低下や筋肉量の減少などの程度は人それぞれです。適切な運動の方法を検討するために、ご自身の体の状態を把握するようにしましょう。

### ■ 身体状況の把握の方法

患者さんの身体状態を一番正しく把握しているのは、担当医です。運動を行なうにあたり、まずは担当医に注意事項を確認しましょう。  
注意事項を確認できたら、動ける範囲で動いてみて、  
身体の感覚(だるさ、疲労感、痛みなど)を確認しましょう。



### 《自身の筋肉量などを確認しましょう》

筋肉量の状態を簡易的にわかる方法を紹介します(体の組成を正確に測定しているわけではありませんので、あくまでも目安としてください)。

### ■ 簡易検査①: 日常行動から自覚する

下記の項目に当てはまるものが1つでもあつたら、筋力が低下している可能性があります。

- 歩いているとよく追い越される  
(以前に比べると歩くスピードが遅くなったと感じる)
- 青信号のうちに横断歩道を渡りきれない
- 段差がない平坦なところでつまずく回数が増えた
- 靴下を立ったまま(片脚をあげて)履けない(バランスをとりにくい)
- 階段をくだるのが「怖い」と感じる
- 階段を上る時に手すりなどにつかまらないと上がれないことがある

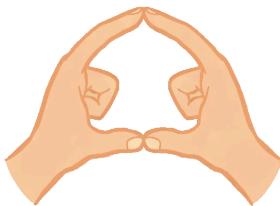


## ■ 簡易検査②: 指輪つかテスト

「指輪つかテスト」は、筋肉量を簡単に自己チェックする方法です。

**注)** むくみのある方は対象外です

### <①方法>



両手の親指と人差し指で輪をつくり、  
利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲います。

### <②結果(診断)>

筋肉量は十分で  
ある可能性が高い



囲めない

筋肉量が少ない  
可能性が高い



ちょうど囲める



隙間ができる

## ■ 体重測定について

体重測定は体の状態を確認できる身近な方法です。可能な限り決まった時間で毎日測定して変化を確認しましょう。

詳細は第7章(32ページ)をご参照ください。

