

## 5 運動を安全に行うためのポイント

がんの治療中・治療後には、思った以上に体力が低下していることがあります。屋外で運動する場合は、人気のない場所は避ける、携帯電話を持つ、居場所を家族など周りの方に伝えておくなどしてください。



### 運動を行うための準備

#### ■ 身体状況の確認と体調チェック

まず、担当医に運動量や体の動かし方に制限はないのか確認してください。また、自身の体調もチェックし、無理をせず、体調に合わせて行ってください。

#### ■ 準備体操を行いましょう

急に激しい運動を行うと体が温まっていないため、体に負担がかかったり、ケガをしやすくなったりなどします。運動前に準備体操などで、体を温めましょう。一般的には、膝の屈伸、体の前屈、後屈、側屈動作、肩回しをするなど行うとよいでしょう。



## 運動中、運動後の注意など

運動は、適度な水分補給、休憩をとりながら行ってください。  
また、運動中に痛みやめまい、ふらつき、冷や汗など、  
いつもと違う症状が出現したら、運動を中止してください。  
症状が続くようでしたら速やかに受診しましょう。



運動した翌日にひどい疲れが残っていたり筋肉痛が強かったりしたら、運動の強度や運動量が過剰である可能性がありますので、強度や運動量を調整しましょう。

## 運動を避けた方がよい時期(状況)について

患者さんの身体状況によっては、運動を避けた方が良い時期があります。以下に一部を示します。

- 体の状態から医師から運動を止められている時
- 骨に病気がある、関節の動きに制限がある状態の時
- 痛み、動悸、強い息切れなど、何らかの症状がある時
- 貧血によるふらつきや血小板減少で出血しやすい状態である時
- 体のだるさが強い時
- 視力低下や平衡感覚の低下がある時
- 手足のしびれがひどい時

など



無理しないように  
しましょう