

6 運動を継続(習慣化)させるために

運動は継続していくことが大切です。何事も「楽しい」、「成果が得られている」などの結果(実感)があると意欲を維持しやすいですが、がんの治療中は体調が一定でなく、上がったたり下がったりすることもあります。焦る必要はありませんので、体調に考慮しながら自分のペースで取り組んでいきましょう。

■ 目標を設定しましょう

一般的に目標を設定すると意欲を維持することにつながります。治療と体調の変化に考慮しながら、自分のペースに合った目標を設定してみましょう。

- 目標は、担当医や理学療法士などと相談して設定しましょう
- 短期目標と長期目標を設定しましょう
 - ・短期目標*は達成しやすいレベルにしましょう
(*1日30分の散歩を継続する、家事が普通にできる、など)
 - ・長期目標*は短期目標を積み重ねた結果、達成できそうなものにしましょう
(*仕事に復帰する、学校生活に戻る、など)

■ 楽しんでできることを見つけましょう

意欲を維持するには、楽しむことも大切です。楽しみながらできる運動、方法を見つけましょう。同じ運動量の他の運動を試してみたりするもの 1 つの方法です。また、同じ運動でも、気分が変わる工夫をしてみてもよいでしょう。例えば、散歩であれば、コースを変える、音楽をかける、仲間と一緒にいるなどしてみましょう。



■ 家族や周囲の人に宣言してみましょう

医療者に運動を勧められても躊躇(ちゅうちょ)してしまう場合は、思い切って「運動する」と家族や周囲の人に宣言してみるのも、取り組み始めるきっかけとなることがあります。また、自分の気持ちを伝えることで、サポートを受けやすくなるでしょう。



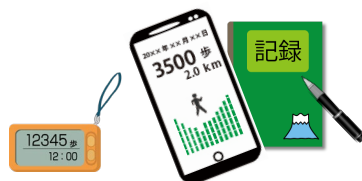
■ 記録(日誌)と相談(報告)をしましょう

運動内容や時間、体調などを記録すると成果や自身のがんばりなどがわかりますので、これも意欲の維持につながります。また、自分の傾向もわかりますので、ペースづくりや体調管理に役立ちます。なお、記録は難しく考えず、歩数や歩いた時間を記録するなど簡単にできることから始めてもよいでしょう。

また、記録は医療者(担当医や担当理学療法士など)と共有するようにしましょう。これにより、その時点の体調に合わせた運動量や適切な運動内容を確認することができるなど、サポートを受けやすくなります。そして無理なく安心して運動を続けることにつながります。



記録には、スマートフォンなどの電子機器を活用してもよいでしょう



■ 家族や周囲の人のサポートも大切です

患者さんには、ご家族や周囲の人のサポートが必要です。まずは、危険がないように見守ってください。また、患者さんにとっては、「がんばれ」の声かけより、一緒に運動するなど「寄り添ってもらっている」と実感できる方が心強い場合もあります。無理のない範囲でサポートをしてください。

