

4 日常生活に取り入れたい運動の実際

ここからは、運動について具体的に述べます。

運動の実際

運動には、有酸素運動や筋力トレーニングがあります。体力の向上には、両方の運動を組み合わせる行うことが必要です。

■ 呼吸器系や循環器系の機能を高める「有酸素運動」

有酸素運動は、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など比較的軽い負荷で長時間持続して行う運動です。患者さんの身体状態により行える種類や時間が異なりますので、始める前には担当医に確認をしましょう。



《成人に推奨される運動量の目安》

以下の内容は、がんの診療過程に関わらずに、できるのであれば行っていただきたい運動の目安です。一つの参考にしてください。

①がん患者さんにおける運動の強度による時間の目安

● 中強度の運動 150～300 分/週

● 高強度の運動 75～150 分/週

※週 2～3 日の筋力トレーニングも推奨

※65 歳以上の高齢者は可能な限り活動的に過ごすよう推奨

※中強度・高強度の運動については 23 ページ参照

(出典;Rock CL et al., CA Cancer J Clin. 2022)

②歩数の目安

● 高齢者 (65 歳以上) : 1 日 6,000 歩以上

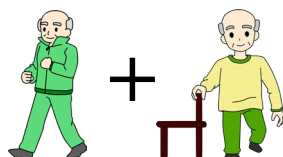
● 成 人 : 1 日 8,000 歩以上

(出典;厚生労働省 健康づくりのための身体活動・ガイド 2023 より一部抜粋)

■ 筋肉量を増やす「筋力トレーニング」

筋肉量が増加すると日常生活の様々な動作を楽に行えるようになります。例えば「足腰を鍛える」＝「足腰の筋肉量を増やす」ためには、ウォーキングやジョギングなどの「有酸素運動」のみでは鍛えられません。有酸素運動に加えて、日常生活レベル以上に筋肉に負荷をかける「筋力トレーニング」を組み合わせる行うことが必要です。筋力トレーニングは 2～3 回/週程度行うことが推奨されていますが、具体的な内容については、医療者に相談しましょう。

なお、参考のために「生活に必要な筋力を維持するための運動」(11～21 ページ)を記載していますのでご参照ください。



■ 運動量の増やし方

治療などの影響で身体活動量が低下した後は、ご自身の現在の体力レベル、活動レベルに合わせて、弱めの強度、短い時間から始め、徐々に量を増やすようにしましょう。日々の体調は一定であるとは限りません。その時その時の体調に合わせて、加減をしても大丈夫です。翌日にひどく疲れが残っているようならば、それは“頑張りすぎ”の可能性がありますので、少し負荷を下げましょう。

具体的には、まず目標とした回数(時間)を行い「まだ大丈夫」と感じたら、もう少し負荷をかけていく、または「少しきついな」と感じるところまで行ってみるという方法でペースを探ってみましょう。継続していく中で自分のペースはわかっていきますので、焦らずに行ってください(次ページのイメージ図参照)。





さしかげん 《運動量・活動量の匙加減の探し方の一例（イメージ）》

※「キツイ」と感じたら負荷を軽くしましょう



運動の強度を考える際には、目標の「脈拍数」を設定することもあります。がんの治療中、特に抗がん剤治療中の患者さんは、貧血などで設定が難しいことがあります。そのため、がん患者さんにおける運動負荷の設定は、「少しキツイ」や「次の日に疲れが残らない」といった自覚症状による設定が有用です。



《生活に必要な筋力を維持するための運動》

比較的簡単にでき、取り入れやすい運動を紹介します。少なくとも2～3回/週程度行いましょう。回数は、各運動とも無理をせずに体調に合わせて 10～20 回を 1 日 1～3 セット行うのが目安です。また、運動を行う時は危険がないように安全を確保してから行うようにしましょう。

■うでの運動

ここで紹介する上肢の運動の例は、立って行っていますが、立つ姿勢を維持するのが難しければ、イスに座って行うこともできます。イスに座る時は背もたれにもたれずに、やや浅めに座り、背筋を伸ばした姿勢で行ってください。

肩回し運動

肩を大きく前から後にゆっくりまわします。

- ポイント ①両足を肩幅に開いて、背筋をのばして立ちましょう
②回す時は、肩甲骨の動きを意識しましょう



筋力維持の運動をする時は、呼吸を止めないようにしましょう

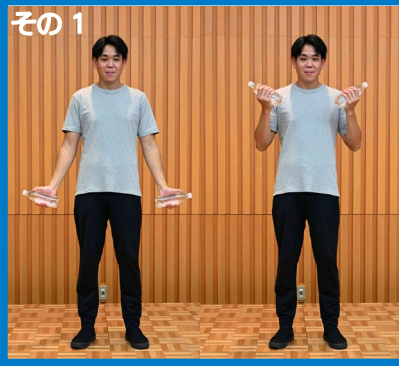


肘の屈曲運動

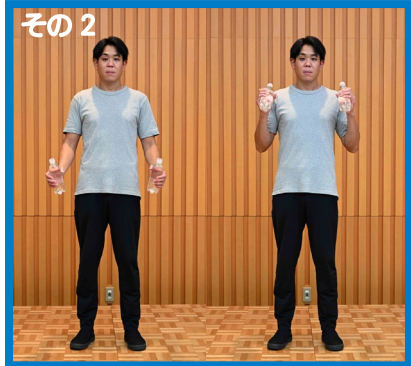
肘を曲げたり伸ばしたりします。まず、「その 1」の運動を行い、余裕があれば「その 2」、「その 3」の運動も行ってみましょう。なお、重りを持つのが難しければ、持たずに行いましょう。

- ポイント ①両足を肩幅に開いて、背筋をのばして立ちましょう
②動作をゆっくり行くと負荷をかけることができます

ペットボトル(500ml)の持ち方に注目してください



ペットボトルを逆手持ちします



ペットボトルを縦に持ちます



ペットボトルを順手持ちします

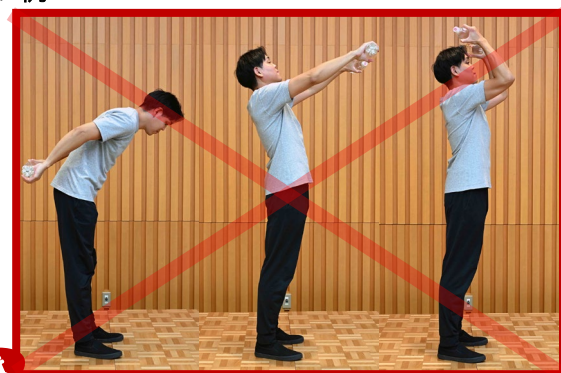
肩の前方挙上運動

ペットボトル(500ml)を順手持ちして、両足を肩幅に開いて立ち、肩の高さまで上げ下げします。なお、重りを持つのが難しければ、持たずに行いましょう。

- ポイント
- ①背筋を伸ばして立ちましょう
 - ②肘は伸ばしましょう
 - ③動作をゆっくり行くと負荷をかけることができます



<避けたい例>



ここに注意

- 1. 上げる時は勢いをつけないようにしましょう
- 2. 体を反らせないようにしましょう
- 3. 肘を曲げないようにしましょう

肩の外転運動

ペットボトル(500ml)を順手持ちして両足を肩幅に開いて立ちます。腕を外側に向かって肩の高さまで上げ下げします。なお、重りを持つのが難しければ、持たずに行いましょう。

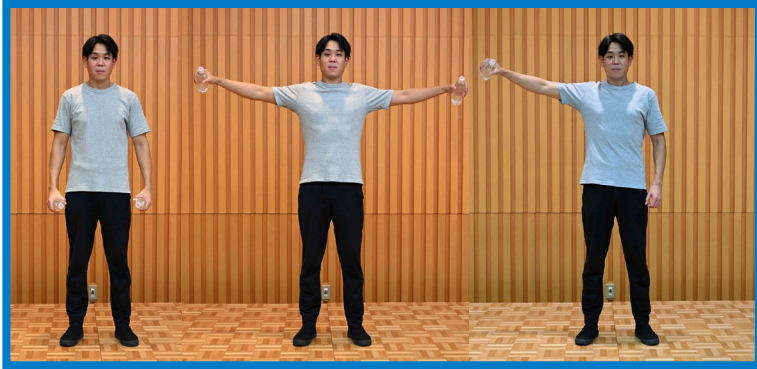
ポイント ①背筋を伸ばして立ちましょう

②肘は伸ばしましょう

③片手ずつで行ってもよいでしょう

(両手同時で行うと左右のバランスよく行うことができます)

④動作をゆっくり行くと負荷をかけることができます



<避けたい例>



ここに注意

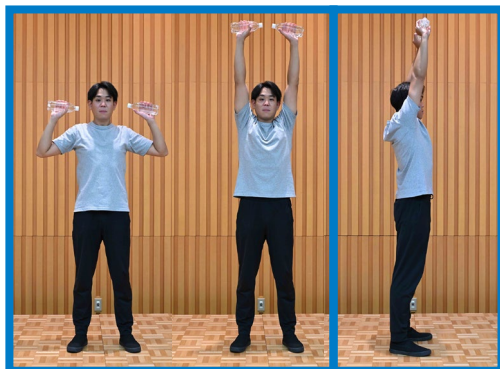
1. 肘を曲げないようにしましょう
2. 体を反らせないようにしましょう

腕の上方挙上運動

ペットボトル(500ml)を順手持ちして両足を肩幅に開いて立ちます。肘を曲げた状態から真上に腕を伸ばします。なお、重りを持つのが難しければ、持たずに行いましょう。

ポイント ①背筋を伸ばして立ちましょう

②動作をゆっくり行くと負荷をかけることができます



<避けたい例>



ここに注意

体を反らしたり、前傾姿勢になったりしないようにしましょう

グリップ運動

ソフトゴムボール※を指や手の平で握ったり緩めたりします。

ポイント ①握る時には息を吐きながら、緩める時には息を吸いながら
行いましょう(呼吸を意識しましょう)

※ ソフトゴムボールがない場合は、お手玉、ハンカチ、ハンドタオル、空のペットボトル(キャップ付き)など、ご自身の手の大きさに合わせて握れるものを用意してください。

■その 1: ボールを手のひら全体で握ります



■その 2: ボールを親指と人差し指ではさみ、親指でボールをつぶすように します



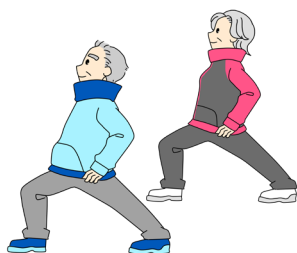
■あしの運動

下肢（あし）の運動で、立って行う運動は、転倒しないように注意しましょう。

立ち上がり運動①

イスの背もたれにもたれず、背筋をのばした姿勢でやや浅めに座ります。両腕を交差させ胸に当て、体を前に倒しながら立ち上がります。

ポイント ①足は肩幅に開きましょう



立ち上がり運動②(スクワット運動)

両足を肩幅程度に開き、お尻を後ろに突き出すように腰を落としてから立ちあがります。負荷が大きいのので無理をしないようにしましょう。

ポイント ①腰の落とし具合は体調に合わせて調整しましょう

(A) ハーフスクワット: 太ももが地面と平行になるまで腰を落とす

(B) クォータースクワット: 膝の角度が 45 度程度になるまで腰を落とす

※ (A) が難しければ (B) でも大丈夫です



太もも上げ運動

イスの背もたれにもたれず、背筋を伸ばした姿勢で座り、太ももを交互に上げます。

ポイント ①座面をつかみ、体を安定させましょう

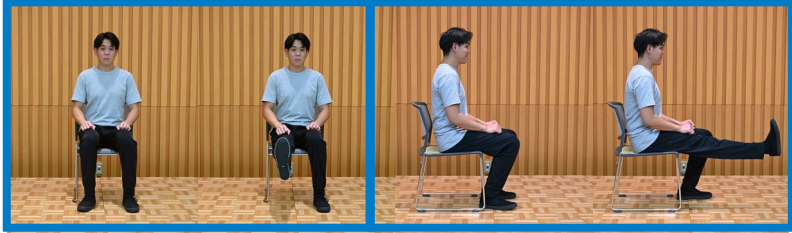


膝伸ばし運動

イスの背もたれにもたれず、背筋を伸ばした姿勢で座り、膝を伸ばします。

ポイント ①足先は自分の方に向けるようにしましょう

②膝をしっかり伸ばしましょう



<避けたい例>



ここに注意

1. 膝はまっすぐに伸ばすようにしましょう
2. 背もたれにもたれかからずに行いましょう

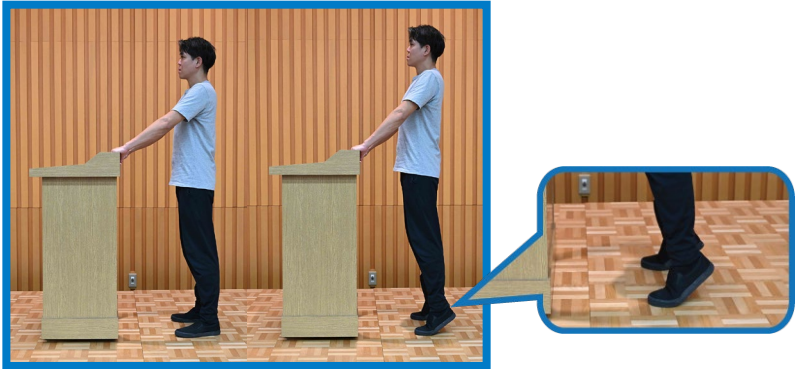
かかと上げ運動

イスの背もたれなどにつかまり、かかとを上げたり下げたりします。

ポイント ①安定しているものにつかまりましょう

②体はまっすぐな姿勢を保つようにしましょう

③手の力に頼りすぎないようにしましょう



<避けたい例>



ここに注意

体を反ったり、前傾姿勢になったり
しないようにしましょう

あしを横に上げる運動

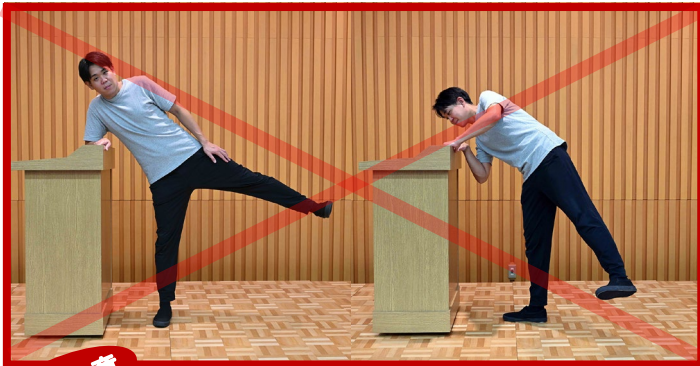
イスの背もたれなどにつかまり、あしをまっすぐ横方向に上げます。

ポイント ①足を閉じて、背筋を伸ばして立ちましょう

②転ばないように何かにしっかりつかまりましょう



<避けたい例>



ここに注意

体をまっすぐに保つようにしましょう

転ぶなどしないように
安全を確保して
行ってくださいね



日常生活と運動

これまで述べた運動のほかに、家事などの日常生活行動で活動量を増やしていくのもよい方法です。

■ 日常生活の中での活動量の増やし方

身体活動や体力が落ちてしまったら、まずは日常生活が普段通りに行えるように、動くことから始め、身体活動量を徐々に増やしていきましょう。例えば、座ったり横になったりする時間を減らし、日中は体を起こしておく、洗濯、皿洗いや掃除機をかけるなどの家事、植物への水やりなど軽めの活動で体を慣らしましょう。同じ活動でも活動時間を延ばすことで活動量を増やすことができます。



《運動の強度と日常生活行動(生活活動)の一例》

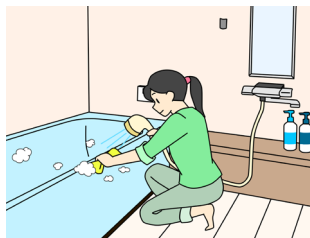
いわゆる「運動」と同じ運動量に値する日常生活行動の一例を示します。運動の強度については、日常生活行動に当てはめて考えるとわかりやすく、運動ができない時に日常生活行動で活動量を維持するための一つの目安としてください。

強度	日常生活行動(生活活動)	運動
低強度	 皿洗い	 ストレッチ
	 料理	 ヨガ
	 洗濯	 座位での 体操

強度	日常生活行動 (生活活動)	運動
中強度	 掃除  風呂掃除  自転車乗り  階段を下がる 階段を上る (ゆっくり)	 バレーボール  やや速歩  テニス (ダブルス)  野球  バドミントン
高強度	 農作業 (きつめ)  重い荷物を運ぶ  荷物を上の階に運ぶ  階段を上る (速く)	 ランニング  水泳 (クロール)  バスケットボール  武道

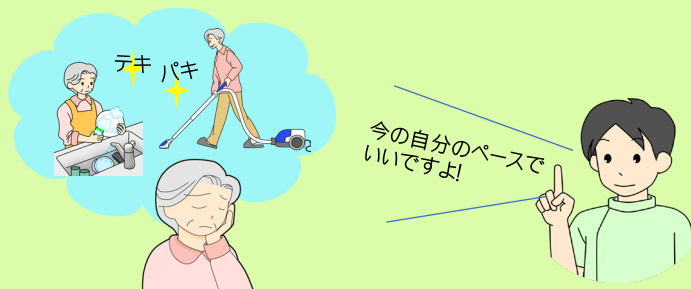
(出典：厚生労働省 生活活動のメッツ表・運動のメッツ表 より一部抜粋)

※強度は体の動かし方によって異なってきますので、あくまでも一つの目安としてください。



無理をしないために

治療により体力が低下するとがんと診断される前の生活と比べて、「体が思うように動かない」、「いつ頃戻れるのだろうか」など、不安や焦りを感じることもあるかもしれませんが、無理することで、かえって心身の調子を悪くしてしまうこともあります。記憶にある「診断前の自分」はいったん置いて、「今の自分」のペースに合わせるように心がけてください。



- 運動ができなくても、日常生活の中で動くことを意識しましょう
- 自分の体力を過信しないようにしましょう
- 焦らず、ゆっくりと取り組みましょう
- 適度に休憩をとりましょう
- いつもと違う感じがある時は運動を控え、医療者に相談しましょう