

1	がん患者さんと運動	…1 ページ
	■ がんと治療と患者さんの身体の状態	1
	■ 運動の効果について	2
	■ 安全に行うようにしましょう	2
	■ 継続することが重要です	2
2	自身の状態を知りましょう	…3 ページ
	■ 身体状況の把握の方法	3
	■ 体重測定について	4
3	がんの治療過程と運動	…5 ページ
	■ 治療前の運動	5
	■ 治療中の運動	6
	■ 経過観察中の運動	7
	■ がんの進行している状態での運動	7
4	日常生活に取り入れたい運動の実際	…8 ページ
	■ 運動の実際	8
	うでの運動(11p) / あしの運動(17p)	
	■ 日常生活と運動	22

