



もくじ

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

