

---

## 5 運動を安全に行うためのポイント ……25 ページ

- 運動を行うための準備 25
- 運動中、運動後の注意など 26
- 運動を避けた方がよい時期 (状況) について 26

## 6 運動を継続 (習慣化) させるために ……27 ページ

- 目標を設定しましょう 27
- 楽しんでできることを見つけましょう 27
- 家族や周囲の人に宣言してみましょう 28
- 記録 (日誌) と相談 (報告) をしましょう 28
- 家族や周囲の人のサポートも大切です 28

## 7 運動と栄養・食べる力の維持 ……29 ページ

- 栄養 (食事) について 29
- 食べる力の維持について 33

《静岡がんセンター作成の参考になる資料の紹介》 35

《参考資料》 36

さあ、  
運動を始めましょう

