

---

<b>5 運動を安全に行うためのポイント</b>	…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
<b>6 運動を継続(習慣化)させるために</b>	…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
<b>7 運動と栄養・食べる力の維持</b>	…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

