

1

# がんとリハビリテーション

～自宅で実践できる体づくりとストレッチ～

がん患者・家族の会「ほっこり」



洛和会音羽病院 リハビリテーション部  
学療法士 鷹取 敦子



2

## 本日の話題

- がんのリハビリテーションとは
- がんのリハビリテーションの効果
- リハビリの内容
- 家でできる体操を体験してみましょう♪

3

## がんのリハビリテーションとは

4

主に医療従事者に向けた、がん患者のリハビリテーションに関するガイドライン書によると

- がん治療中・後の運動を実施する際には特別のリスク管理を要するが、運動の実施は安全である
- 運動トレーニングは(中略)体力・筋力・生活の質(QOL)、倦怠感の改善に有効である

とされています。

引用元: がんのリハビリテーションガイドライン  
編集: 日本リハビリテーション医学会がんのリハビリテーションガイドライン策定委員会  
発行: 金原出版  
初版発行: 2013年4月30日



5

## がんと適度な運動

- 運動はがんの治療について明確な効果ははっきりとしていません。
- しかし、適度な運動を継続することは体の代謝を活発にしたり、ストレスを減らしたり、免疫機能を高めるので、**生活の質**を高めることにつながります。

6

## 治療中／治療後

- 運動をどのように行うかは症状によって個人ごとに異なります。
- がん治療を受けるために安静にして体力の温存が必要な場合もありますが、運動によって治療に耐えられる身体を作ることにつながります。
- 運動のメリットとして、倦怠感やうつへの緩和、筋肉量が減少することを予防します。

7

## がんのリハビリテーションの効果

8

運動療法を行うと生活の質は改善する？



治療中・治療後のがん患者さんに運動療法を実施すると、しない人に比べて生活の質の改善が見られるので、行うように強く勧められます。

9

運動療法を行うと倦怠感は改善する？



エルゴメーターやトレッドミルを用いた有酸素運動や筋力トレーニング、それらを組み合わせた運動療法を行うことは、しない人に比べて倦怠感の改善がみられるので強く勧められます。

10

運動療法を行うと精神機能・心理面（抑うつ、不安など）は改善する？



運動療法とカウンセリングを併用したリハビリテーションを行うことは、しない人に比べて精神機能、心理面の改善がみられるので強く勧められます。

11



## リハビリの内容

★ストレッチ

★有酸素運動、無酸素運動

12

## ストレッチの効果



- リラクゼーション効果
- ストレス解消
- 関節可動域の改善
- 筋緊張の低下
- 姿勢の改善
- 痛みの緩和
- 血液循環の改善
- 症状の再発防止や怪我の予防 など

13

## 有酸素運動と無酸素運動

- 有酸素運動

⇒ 体中に溜めてある体脂肪を燃焼させて使う。  
20分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起きる。

- 無酸素運動

⇒ 糖質を筋肉に溜めておいたグリコーゲンが主原料。

14

## 有酸素運動と無酸素運動

- 有酸素運動

⇒ 心拍数 + **10%**「ハアハア」と息がはずむ。

- 無酸素運動

⇒ 心拍数 + **30%**「ゼイゼイ」と息が切れる。

※ 酸素 + 脂肪 = 筋肉エネルギー  
これが有酸素運動の基本公式

15



16

## ストレッチのコツ

- 20秒～30秒を目安に行いましょう!

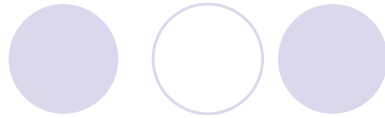
- 痛くない範囲で行いましょう!

- 無理はしないようにしましょう!



17

# 首のストレッチ



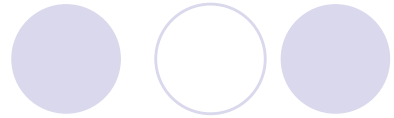
僧帽筋



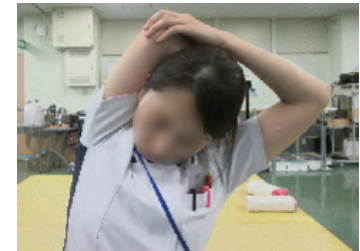
肩甲挙筋

18

# 腕周りのストレッチ①



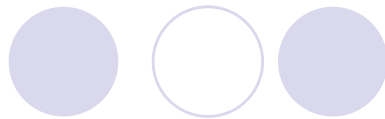
大胸筋



広背筋

19

# 腕周りストレッチ②



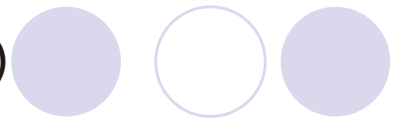
菱形筋



三角筋

20

# 脚のストレッチ(座位)



ハムストリングス



内転筋



21

### 脚のストレッチ(立位)



下腿三頭筋



大腿四頭筋

22

### 体幹のストレッチ



胸



腰



23

### 筋カトレーニング 足首の運動



- ①座って行います。
- ②かかとを上げます。つま先を上げます。

24

### ひざの曲げ伸ばし運動

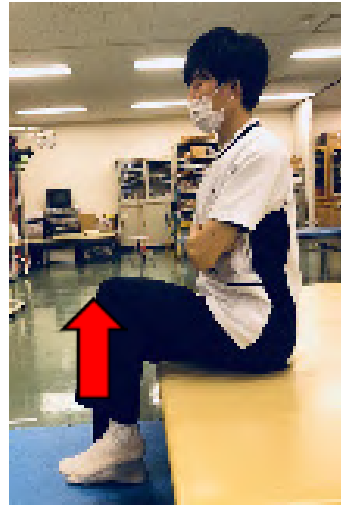


- ①座って行います。
- ②ひざをしっかり伸ばします。

25

## 足上げ運動

- ①座って行きます。
- ②ひざを曲げたまま、左右交互に足を上げます。



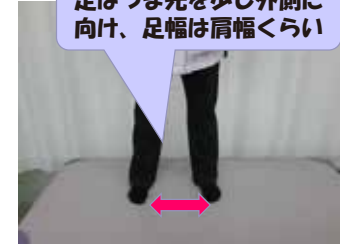
26

## スクワット

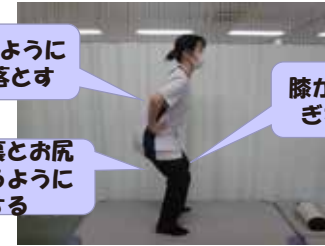
背中丸めない



足はつま先を少し外側に  
向け、足幅は肩幅くらい



お尻を引くように  
して腰を落とす



膝が前に突き出し  
すぎないようにする

太ももの裏とお尻  
に力が入るように  
意識する

27

## 寝ながらできる体操



①仰向けで膝を立て  
お尻を持ち上げます  
20回



③仰向けになって  
足を外へ広げます  
左右各20回



②仰向けで一方の足  
を伸ばしたまま  
持ち上げます  
左右各20回



④膝を伸ばして  
足首を動かします。  
20回

28

## 寝ながらできる体操



⑤仰向けで膝を立て  
保持し、ゆっくりと  
左右へ倒します。  
10回



⑦足を曲げ伸  
ばしします  
左右各10回



⑥横向けで片方の足を  
真上に上げます。  
左右各10回×2

29

## 座ってできる体操



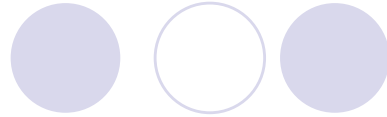
①両膝にクッションを挟み、クッションが落ちないように保持します。20秒



③からだをひねります(左右10回ずつ)

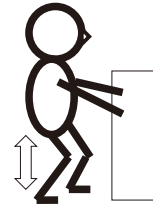


②手を足先の方へ持っていき、からだを倒します

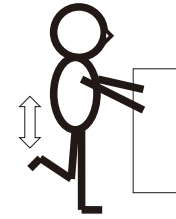


30

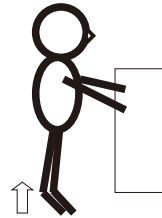
## 立ってできる体操



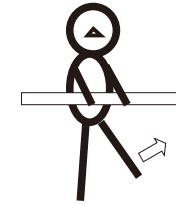
①机を持って足の屈伸をします10回



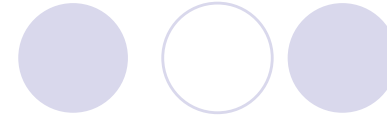
③机を持って膝を曲げます10回



②机を持ってかかとを上げます20回



④片足を横へ広げます(左右10回ずつ)



31

## その他 有酸素運動

- ラジオ体操
- お散歩
- 縄跳び
- フラフーフ

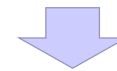


など

32

## まとめ

- ストレッチする事で、身体も心もリフレッシュできます。
- 有酸素運動はがんばらない運動です。無理なく、継続するのに適しています。
- ご家族もご一緒にできます！



**身体を動かしてストレス発散!**

