

化学療法を受ける
患者さんへ

運動のはなし



運動日記をつけてみましょう！

監修

長崎がん看護リハビリテーションマネジメント研究会

目次

がん患者は筋力が弱くなりやすい？	3
筋肉は弱くなるとどうなる？	4
運動にどのような効果がある？	5
こんな効果も期待できる？	6
どんな運動をすればいい？	7
運動の記録	9
運動テストの記録	17

🔍 なぜ運動が重要なのかを知ろう！

がん患者は筋力が弱くなりやすい？

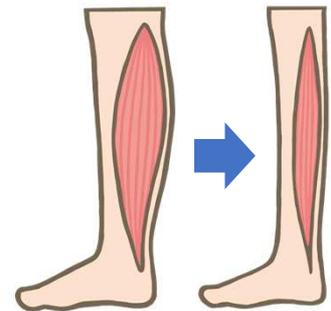
1

廃用性筋萎縮

(はいようせいきんいしゅく)



- 筋肉は使わないと確実に痩せます。
- 化学療法を受ける患者は寝ている時間が長いので**足の筋力**が弱くなります。
- 高齢の方は特に注意が必要！



2

がん悪液質

(あくえきしつ)

- がんによる慢性的な炎症は筋肉の働きを悪くします。
- 吐き気や食欲不振があると、栄養不足のため筋肉が痩せてしまいます。

3

化学療法の影響

- 化学療法の副作用により、筋肉の働きが悪くなることがあります。



筋力は弱くなるとどうなる？

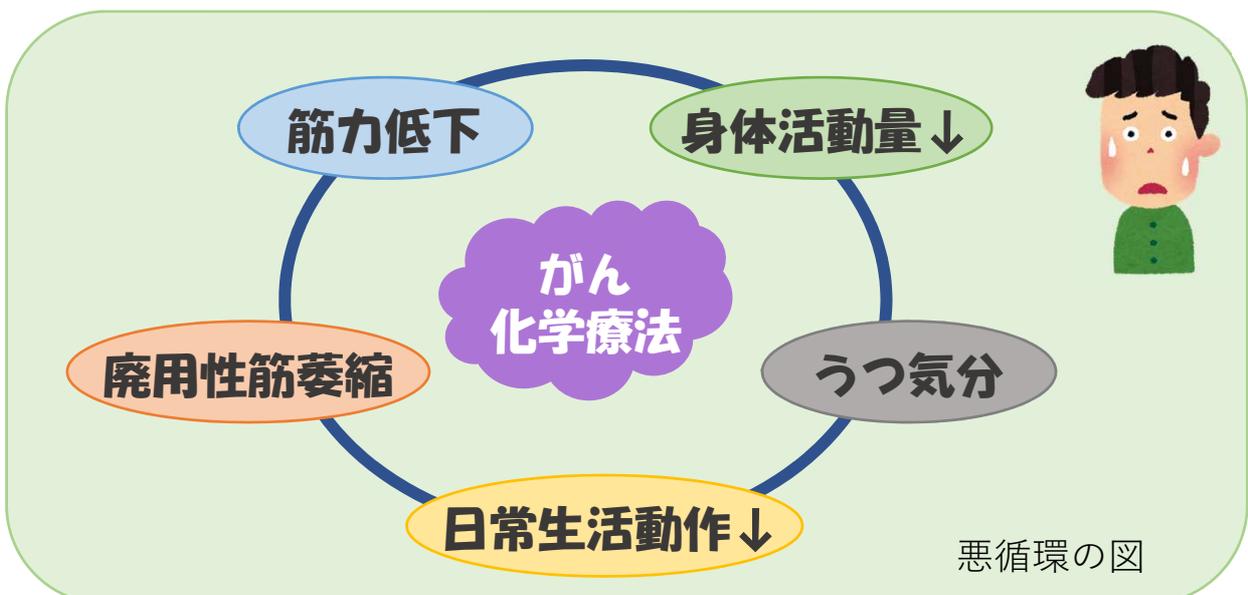
1 日常生活が辛い

- 筋力が弱くなると、トイレ、風呂、家事、仕事がつらくなってきます。
- 転倒しやすくなります。



2 身体活動量が減少

- 安静にすることが多くなり、うつ気分にもなりやすく、身体を動かす機会が少なくなります。



- 悪循環して筋力低下がさらに進行します。

🔍 なぜ運動が重要なのかを知ろう！

運動にどのような効果がある？

1 運動機能の維持・向上

2 日常生活の維持

- 同じ日常生活・仕事を続けるためには、筋力を維持するのが重要です。

3 生活の質の向上

- 体が動きやすいと、人との関わりも増え、うつ気分になることも少なくなります。
- 仕事や趣味活動を続けることができ、生活が充実します。

ひとくちメモ

筋力を強くするためには強い運動が必要ですが、維持するだけなら**軽い運動でも**できます。



こんな効果も期待できる？

1 身体症状の軽減

- 運動することによって**倦怠感**が軽減するといわれています。
- **呼吸困難**，**睡眠障害**，**痛み**が軽減することも報告されています。

2 うつ気分の解消

- 運動すると気分がよくなり，気持ちが落ち着きます。



ひとくちメモ

運動は**認知症**の予防にもなることが明らかにされています。



化学療法中でも体調に気をつければ運動しても安全です。

🔍 運動の方法を知ろう！

どんな運動をすればいい？

- 体の調子に合わせて1～3セット行います。
- 運動をできたかどうか（○か×）を運動日記に記録しましょう。



1.つま先立ち

10回 = 1セット

- ①少し足を開いて立つ
- ②かかとをあげる
- ③ゆっくりおろす

フラフラする人は何かにつかまって

2.スクワット

10回 = 1セット

- ①足を開いて立つ
- ②膝をゆっくり曲げる
- ③膝を伸ばす



どんな運動をすればいい？



3.片足立ち

右足10秒 + 左足10秒 = 1セット

- ①なにかにつかまって立つ
- ②片足を浮かす
- ③10秒数えて足をおろす
慣れてきたら手を離す

➤ 体調が悪いときは無理をせず、やり過ぎないように注意しましょう。

4.ウォーキング

- 1日の歩数を万歩計でチェックしましょう。
- 自分の身体活動量を把握することが重要です。
- 10分のウォーキングで約1,000歩になります。



大幅歩くのがコツ！

➤ 体力を保つために1日4,000歩以上を目標にしましょう！

運動の記録

記入例

運動を何セット行いましたか？
1日歩数もチェックしましょう。

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	7/11		× 2 セット	4321 歩	少しきつい 便秘

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
火曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
水曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
木曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
金曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
土曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
日曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	

2週目

- 歩数チェックする時間はできるだけ揃えましょう。
- セット数は少なくても、続けるのが重要です！

	日付	天気	運動	歩数	メモ（体調や症状）
月曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
火曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
水曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
木曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
金曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
土曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
日曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	

3週目

記入例

運動を何セット行いましたか？
1日歩数もチェックしましょう。

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	7/11		× 2 セット	4321 歩	少しきつい 便秘

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
火曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
水曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
木曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
金曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
土曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
日曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	

4週目

- 歩数チェックする時間はできるだけ揃えましょう。
- セット数は少なくても、続けるのが重要です！

	日付	天気	運動	歩数	メモ（体調や症状）
月曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
火曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
水曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
木曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
金曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
土曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
日曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	

5週目

記入例

運動を何セット行いましたか？
1日歩数もチェックしましょう。

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	7/11		× 2 セット	4321 歩	少きつい 便秘

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
火曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
水曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
木曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
金曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
土曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
日曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	

6週目

- 歩数チェックする時間はできるだけ揃えましょう。
- セット数は少なくても、続けるのが重要です！

	日付	天気	運動	歩数	メモ（体調や症状）
月曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
火曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
水曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
木曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
金曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
土曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
日曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	

7週目

記入例

運動を何セット行いましたか？
1日歩数もチェックしましょう。

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	7/11		× 2 セット	4321 歩	少きつい 便秘

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
火曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
水曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
木曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
金曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
土曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
日曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	

8週目

- 歩数チェックする時間はできるだけ揃えましょう。
- セット数は少なくても、続けるのが重要です！

	日付	天気	運動	歩数	メモ（体調や症状）
月曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
火曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
水曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
木曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
金曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
土曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	
日曜	/	  	○ ・ × _____セット	歩	

9週目

記入例

運動を何セット行いましたか？
1日歩数もチェックしましょう。

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	7/11		× 2 セット	4321 歩	少しきつい 便秘

	日付	天気	運動	歩数	メモ (体調や症状)
月曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
火曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
水曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
木曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
金曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
土曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	
日曜	/		○ ・ × _____ セット	歩	

運動テストの記録

	日付	握力		起立5回	片足立ち	備考
1 回 目	/	右	_____Kg	秒	秒	
		左	_____Kg			
2 回 目	/	右	_____Kg	秒	秒	
		左	_____Kg			
3 回 目	/	右	_____Kg	秒	秒	
		左	_____Kg			
4 回 目	/	右	_____Kg	秒	秒	
		左	_____Kg			
5 回 目	/	右	_____Kg	秒	秒	
		左	_____Kg			