



1. 平成28年度 第11回 さろんアップルを開催しました。

28年度、「第11回さろんアップル」が、2月20日(火) 平鹿総合病院で開催されました。今回は理学療法士の方に筋力維持、アップのための運動についてお話して頂き、その後で実際にみんなで体も動かしました！

運動についての講義内容

今回は、運動の効果や方法について理学療法士の佐藤希望さんにお話して頂きました。以下、講義内容を一部抜粋。

【運動で得られる効果】

- ① 活性酸素を抑えられる
- ② 免疫力が上がる
- ③ 肥満を解消する
- ④ インスリン感受性が良くなる
- ⑤ 大腸の働きが良くなる
- ⑥ ストレス解消効果がある



- ・運動を行なうことによって身体機能が高まる
- ・動いていてもエネルギーをそれ程消費しにくくなり疲れにくくなる

スッキリした気分になり、精神的苦痛も軽減され生活の質が向上する。

【どんな運動がいいの？】

- ・ほんのり汗ばむ程度の軽い運動
- ・20分以上の持続が望ましい



年代別の推奨運動時間と目標心拍数

- 30代・・・170分/週 (125拍/分)
- 40代・・・160分/週 (120拍/分)
- 50代・・・150分/週 (115拍/分)
- 60代・・・140分/週 (110拍/分)

【運動のポイント】

- ・筋肉痛がおこらない
- ・汗をかかない
- ・運動後のきつさがない
- ・疲れを感じない
- ・息があがらない

【運動の頻度】

- ・20～30分の有酸素運動であれば週3～5回行なうのが理想的。
- ・筋トレで高強度であれば週2～3回。
- ・低強度であればそれ以上の頻度が効果的。
- ・週に1回でも機能維持は期待できる。
- ・10回反復を1セット。2～3セットを目標に。

米国対がん協会2012年ガイドライン

米国対がん協会2012年ガイドラインは、がん体験者の食事と運動に関する最新の研究を調べてまとめた上で、がんの治療後の生活について助言をしています。このガイドラインは、米国のがん体験者を念頭において作られていますが、日本のがん体験者と家族の方々にも、参考になる部分が多いのではないのでしょうか。がん情報サービスの中で、がんサバイバーの運動に関する内容について紹介していましたので、一部抜粋します。(がん情報サービスより引用 ganjoho.jp)

定期的に運動しましょう

- ・運動不足を避けましょう。そして、診断後もなるべく早く通常の日常生活を取り戻しましょう。
- ・1週間に150分以上運動することを目標としましょう。
- ・1週間のうち2日以上は筋力トレーニングを運動の中に含めましょう。

次回のさろんアップルは

3月21日(火)
「語ろう会」

語ろう会は、参加者が自由に胸の内を話し合える場です。
今年度は最後のサロンになります。
お気軽にご参加ください！

時間：10:00～12:00

場所：平鹿総合病院 第1 会議室

対象：がん患者さん 家族

参加無料：予約なし・直接お越しください。

お一人で悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「がん医療相談室」へお立ち寄りください。
(電話相談も承っております。)

問合せ先：平鹿総合病院 0182-32-5121〔代表〕
がん相談支援センター 中田(内線2145)
E-mail gansoudan@hiraka-hp.yokote.akita.jp