



がん患者さんをご家族の集う場所

出入り  
自由



# がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 令和4年2月16日(水)
- ♪時間 午後2時～3時
- ♪場所 オンライン(ZOOM)
- ♪テーマ 自宅でできる運動療法



講師：理学療法士  
村松 僚太

サルコペニアとは加齢や活動量の低下が伴って筋肉の量や力が落ちてしまった状態です。

## ▶ がんとサルコペニア

✓ がんに伴う諸症状  
炎症、疼痛、  
食欲不振、  
悪心・嘔吐  
etc...



✓ がんに対する治療  
手術療法、化学療法、  
放射線治療

低栄養状態

活動量の低下

**サルコペニア**  
(筋肉量・筋力の低下)

サルコペニアは、がんの治療、生存率、再発率に悪影響を及ぼします。

予防が大切だよ！

## ▶ サルコペニアの予防



“適切な栄養摂取(食事)”と“運動”が重要！



サルコペニア診療ガイドライン2017

## ▶ 運動療法の内容

- 筋力トレーニング
- 有酸素運動



自宅でもやってみよう！

セルフチェック  
してみてね！

## ▶ サルコペニアのセルフチェック

- 1) 下腿周径(ふくらはぎの太さ)：  
男性 < 34cm, 女性 < 33cm



筋力トレーニング  
無理は禁物ですよ

・その場足踏み



・スクワット



・踵上げ



有酸素運動

エアロバイク や 散歩など  
10分～30分 週3回～5回  
おこないましょう！



ミニレクチャー：『自宅でできる運動療法』

講師：理学療法士 村松 僚太 資料より引用

来年度もオンラインにて  
開催していきます。お楽しみに！

がん相談支援センター作成