



体力の低下

- **患者さんが感じる不便さには**
「しびれや痛みで外出・運動が困難」
「階段を上がるのに、息が上がる」
などがあります
- **原因**
手術後の長時間安静、抗がん剤による貧血や
食事量の減少、がんによる影響などにより、
体力が落ちてしまうことがあります。
- **ポイント**
 - 体力の低下を理由に運動しないとさらに体力が低下し、悪循環に陥ります。負担にならない程度の運動を続けることが大切です。
 - どの程度の活動であれば無理せず取り組めるのか、自身の疲れやすい時間帯と疲れの軽い時間帯がいつか分かることで1日の計画が立てやすくなります。
 - 栄養も大切です。食事のことはお気軽に看護師か栄養士にご相談ください。

□ 生活の工夫

・ 毎日の生活に、運動を取り入れましょう

急に激しい運動に挑戦すると負担がたつらく長続きしないこともあります。毎日の生活の中で、室内で簡単にできる体操や家事作業など、疲れすぎずに継続して取り組めそうな運動をまず探してみましょう。

・ 規則正しい生活をこころがけましょう

朝起きて、日中は活動し、夜は早めに就寝するなど、日中と夜間のリズムを整え、活動と休息のバランスをとることで体力の回復が促されます。

・ 誰かと一緒に運動しましょう

ご家族や友人と一緒に散歩や運動をすると、話しながらすることで効果が高まり、気分転換になります。ご自身の体調をご家族や友人に把握してもらう機会にもなるでしょう。体調が悪くなったときにも安心です。

