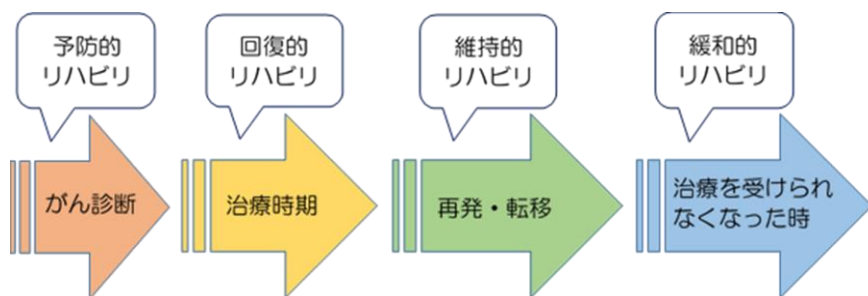


がんのリハビリテーション

リハビリテーションとは？

がんによる症状だけでなく、治療の副作用や後遺症、それに伴う日常生活への影響、気持ちのつらさなど、様々なしんどさがある中で『自分らしく生きる』ための苦痛緩和の手段のひとつです。

がんのリハビリって何するの？



患者さんの症状や状態、経過などによって大きく4つの段階に分かれます。

予防的リハビリ

- ・ 体力低下を防ぐ適度な運動
- ・ 術後の活動や回復を早める
- ・ 合併症や後遺症の予防につながる



回復的リハビリ

- ・ 機能回復を目指す運動
- ・ 運動療法が中心
- ・ 活動性や生活意欲の向上につながる



維持的リハビリ

- ・ 運動機能の維持や改善を目指す
- ・ 症状に応じた動き方の工夫や環境調整で日常生活を維持することにつながる



緩和的リハビリ

- ・ できるだけ自分の力で生活できることを目指す
- ・ 安楽で苦痛の少ない姿勢や動作を工夫することで自分らしく過ごせることにつながる



体調や体力に合わせて自宅のできるリハビリも取り入れましょう。日常生活や趣味の活動もリハビリになります。

足踏み



ラジオ体操



膝伸ばし



スクワット



畑仕事

