

運動の効果とポイント

どんな運動があるのか？

運動することで
どんな効果が得られる？

運動するときに
気をつけることは？



～運動の方法～

筋力トレーニング

椅子に腰掛けてできるものから、おもりやマシン
を使って負荷をかけるもの
→ ゆっくりと無理のない範囲で、痛みの出る
運動は避けましょう

持久力トレーニング

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動
→ 運動前後で準備体操、整理体操を行いましょう

ストレッチ

はずみをつけず、呼吸は止めず、息を吐きながら、
痛みのない範囲でゆっくり行いましょう

～運動を行う際のポイント～

- 安全に行えることが第一条件
- 体力・筋力にあわせ無理のない範囲で行う
- 筋力・持久力をつけるには栄養状態も大切
- ストレッチや簡単な体操なども有効

～運動の効果～

- 治療中・治療後の体力低下を防ぐ
- 倦怠感・身体症状を軽くする
- 気分転換になる
- 活動性の向上
- 心肺機能や免疫機能の向上 など



運動を行う際は無理をせず、
主治医に相談して行いましょう。