



からだのとしよかん通信

「家庭での運動」「心の持ち方」 2013年9月号

虫の鳴声が聞こえ、秋の風が心地よくなってきましたね。

まだ蒸し暑い日もあり、大雨・突風も各地でおきています。どうぞご注意ください。

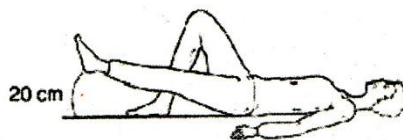
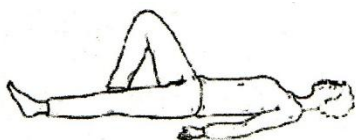
今号は、「家庭でできる運動」と、「病気になった時の心の持ち方」について、ミニレクチャーをお届けします。

- 筋力や体力が低下すると、軽い作業でも疲れたり、動きが制限されて日常生活にも影響がでできます。そのような状態を防ぐために、**<家庭で簡単にできる運動>**を紹介します。運動時の注意をよく読んで、始めてみませんか。
(担当：リハビリテーション科 島垣主任理学療法士)

I 筋力をつける運動

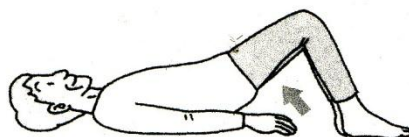
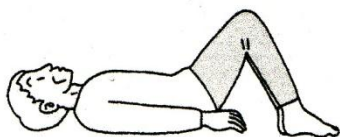
1. 膝を伸ばしたままの脚上げ運動

- ① 膝を伸ばして足を 10～20 cmの高さまでゆっくり持ち上げます。
- ② 足を上げて 5 秒間そのままにし、ゆっくり下ろします。



2. お尻上げ運動

- ① 仰向けの状態で両膝を立ててゆっくりお尻を持ち上げます。
- ② お尻を持ち上げた状態で 5 秒間そのままにし、ゆっくり下ろします。



※ 回数は可能なら 20 回を目安に無理のない範囲で行います。

II 全身の持久力をつける運動

1. 種類：ウオーキングや自転車などの有酸素運動が薦められます。
2. 頻度：少なくとも週に 3～5 回
3. 強さ：自覚症状で「楽である」「少し疲れる」と感じる強さ
4. 時間：20～30 分の運動が理想です。ただし体力の弱い方や治療の副作用の強い方は、休憩を挟んで 5～10 分の運動を繰り返し 20～30 分の運動になることを目指します。

III 運動時の注意点

1. 足腰のけが、骨折などがある場合は、主治医の指示に従い運動を行ってください。
2. 痛みや息苦しさが出たら無理せず休みましょう。
3. 歩くことに不安のある方は手すりや杖を利用しましょう。
4. もともと運動習慣のない方や体力の弱い方、治療の副作用の強い方は、最初は少ない回数、少ない時間、軽い運動から始めましょう。

- 次は、「病気をした時の心の持ち方」について、名和臨床心理士からのミニレクチャーです。

<病気をした時の心の持ち方>

がんセンターにかかられている方は、一度はこんな思いをされたことがあるのではないのでしょうか。

大きな病気をした時、とくに告知をされた時、頭が真っ白になって何も考えられなかった、眠れなくなった、食べられなくなつた、など。最初にショックを受けた時に、このような状態は誰にも起こることで、正常なことです。そして、だんだんと病気に向き合っていく心には「何かを失った状態」（専門的には「対象喪失」）が起こります。体のイメージ「これから先も健康で過ごせるだろう希望」「病気と無縁己イメージ」などを心で失った状態です。これも誰にでも起こります。「喪失」が起こると、普段は元気な方でも気持ちが落ち込んだりします。



でも大丈夫なのです。だいたいの方は時間がたつにつれて、「喪失」の状態に慣れ、少しずつ元気になっていきます。この過程は「悲哀の仕事」や「喪の仕事」と呼ばれ、心がある程度の仕事をしていくことを示しています。ある程度の時間をかけて、心が「消化する」作業をし、受容の段階に至ると、病気と付き合いながらもできることを楽しんで生活していこうという気持ちになれます。ただその作業は思うようには進まない場合もあります。心のエネルギーをためる作業(リラックスする、したいこと・楽しめることをする)をしながら、過程が進むのをゆっくりと待ちましょう。



どなたの心身にも自然治癒力がそなわっていますので、心のエネルギーをそこに向けていきましょう。



リラックスに良いワークを一つご紹介します。「ゆったりとした姿勢で椅子に腰かけ、おへそのあたりに両手を置きます。息を吸うときにお腹が出るように、息を吐くときにお腹がへこむように、ゆっくりと呼吸しましょう。5分くらい集中してみましょ。頭をからっぽにして、呼吸に集中すると心身がリラックスできます。

お試しを・・・♡♡♡

でもあまりにつらさが長く強く続く場合は、地域連携・相談支援センターの臨床心理士にどうぞいつでもお気軽に相談に来てください・・・。



からだのとしょかんにある運動と心の本

雑誌	栄養と料理			内容	受入番号			
号	年	月						
75	2009	1	食べすぎ 運動不足 意識改革レッスン			Z13-1		
番号	分類	内容	書名		著者	出版年	出版社	価格
919	QZ	がん	自分らしくがんと向き合う：がんの心の専門家が初めて語る		ジミー・C・ホランド、 シェルダン・ルイス共著 内富庸介、寺尾まち子共訳	2003	ネコ・パブリッシング	2,300
1146	QZ	がん	がんと向き合う安心便利ノート		中村直行、橋口さおり	2007	名著出版	1,800
1183	QZ	がん	がん患者さんの心と体の悩み解決ガイド		日経メディカル編	2007	日経BP社	
1055	WB	作業療法	心を癒す園芸療法		日本園芸療法士協会	2004	コロナ社	
1147	WM	こころ	広岡式こころの病の治し方		広岡清伸	2006	日経BP社	1,400
1293	WM	こころ	いいことから始めよう：スヌーピーと仲間たちからの生きるヒント		エイブ ラハム・J・ツワルス キー [著]：小関康之 訳	1995	新潮社	1600
1294	WM	こころ	スヌーピーたちの心の相談室 楽天家になる法		チャールズ M. シュルツ 著：谷川俊太郎訳	1998	講談社	