誰でもわかる　がん講座・112　がんのリハビリテーション（運動療法）

がんのリハビリテーションは、がんそのものによる痛みやだるさ、がんの治療（薬物療法、放射線治療など）による体への影響に対して、今ある能力を維持・向上させる医療です。がん治療の中でも重要な役割を持ち、診断された直後から予防的に開始し、心と体の様々なつらさに対処する目的でも行われています。

がんの診断後も、日常生活を維持し、本人が望むその人らしい生活を送れるよう、主治医と相談しながらリハビリテーションを行うことが勧められます。今回は、リハビリテーションの中でも、運動療法について説明します。

当院では入院中に専門の知識をもった療法士が、個人に合わせた運動内容、負荷量を提案しています。さらに、自宅で安全に過ごすための動作練習や道具の提案、退院後も運動を継続できるようアドバイスも行います。

体を動かすことで、「清々した」、「だるさがとれた」と患者さんの声が聴けることがあります。運動を継続し、生活の一部に取り入れ、生活の質を維持・向上していくことが大切になってきます。

リハビリテーション科　鈴木　拓也