

がんサロン

いつまでも動ける体をつくる  
ちょこっと運動

昭和医科大学横浜市北部病院  
理学療法士 石原 剛

# 運動のちからが・・・ ～体・脳・心を元気にする～

運動は体だけでなく  
『脳』や『心』にも良い影響！

## 脳が活性化し、前向きに

アンデシュ・ハンセン医師の研究から、運動が脳の  
前頭前野を活性化し、記憶力や集中力を高めること  
がわかっています

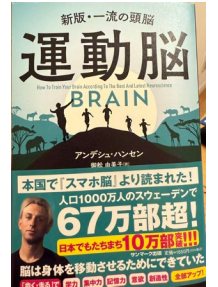
## 心が落ち着き、不安が減る

運動によってセロトニンやエンドルフィンの分泌が  
促進され、気分が改善し、不安感が軽減します

※ 運動は「天然の抗うつ剤」とも言われ、週に  
150分の有酸素運動で心身の健康に大きな変化が



## 『運動』の効果



創造力ア  
ップ



質の良い  
睡眠



記憶力  
向上



前向きな  
気持ち

# 運動の効果（体・心・研究から）

## 運動の効果は多方面に

### 体への効果



筋力・体力の維持・向上  
疲れにくくなる・日常動作が楽に  
副作用による体力低下の軽減

### 心への効果



気分の改善・前向きな気持ちに  
不安やストレスの軽減  
睡眠の質の向上

### 研究からわかること



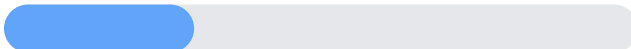
週150分の中等度の運動でQOL向上の可能性  
乳がん・大腸がん・前立腺がんでは運動による  
生存率向上の可能性

※ 研究結果は個人差があります。無理  
のない範囲で少しずつ始めましょう



## 運動とQOL 改善の関係

週30分未満



週60分程度



週150分以上



運動は「できる範囲」から  
始めることが大切

少しの運動からでも効果は期待できます

# 安心・安全に運動を行うために

無理なく、安全に始めましょう

## 無理をしない

体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。少しずつ体を慣らすことが大切です

## 痛みやめまいがあれば中止

**痛み・めまい・息切れ**が強い場合はすぐに休みましょう。無理は禁物です

## できる範囲で大丈夫！

短時間でも、軽い運動でも、毎日続けることに意味があります。まずは自分のペースで始めてみましょう



安心して取り組めることが  
一番大切です



体調を最優先に



必要なら支えを借りて



小さな一歩から成長

※運動を始める前に主治医に相談することをおすすめします

# 実践レクチャーの流れ

## 5つのステップで安全に運動

### 1 ウォーミングアップ

肩すくめ：ゆっくり肩を上げ下げ（3回×2セット）  
深呼吸：胸を広げてゆっくり吸って吐く（5回）

### 2 下半身運動

足踏み：椅子に座ったまま軽く足踏み（30秒）  
かかと上げ：ゆっくりかかとを上げ下げ（10回）

### 3 姿勢づくり

骨盤を立てて座る：背筋を伸ばし良い姿勢を保つ  
立位姿勢：安全に立ち、体のバランスを意識する

### 4 バランス練習

片足立ち：支えがあれば片足で立つ（各足10秒）  
座位片側坐骨：椅子で片側に重心移動（各10秒）

### 5 クールダウン

首回し：ゆっくり首を回す（各方向2回ずつ）  
体幹回旋：上半身をゆっくり左右に回す（各5回）



みんなで一緒に実践！



深呼吸



足踏み



良い姿勢



バランス



安心・安全に楽しく運動しましょう

※痛みを感じたらすぐに中止し、無理のない範囲で行いましょう

# 日常生活で"ちょっと運動"

## 日常のちょっとした時間を活用しましょう！

### 歯みがき中に片足立ち

歯を磨きながらバランス感覚を鍛えられます。片手で支えながら安全に行いましょう。左右30秒ずつが目標です。

### テレビCM中に足踏み

CMの間に足踏みをすることで、1日の座りっぱなし時間を減らし、下肢の筋力維持につながります。

### スマホを見たら肩甲骨をギュッ

スマホチェック時に肩甲骨を寄せる習慣をつけることで、猫背予防や姿勢改善につながります。

※無理のない範囲で、自分に合った方法を見つけてください

## こんな時間を活用！



### 待ち時間

電子レンジのタイマー中、電話の保留中



### 家事の合間

洗濯物を干しながら、掃除機をかけながら



### お風呂タイム

お湯をためる間、体を洗いながらスクワット

毎日のちょっとしたが大きな力に！

# 小さな一歩が未来を変える



## 無理のない"続けられる運動"が最大の薬

小さな積み重ねが、大きな力になります。  
一日10分でも、毎日続けることが大切です。

最近の研究では、運動を習慣にしている方は、再発リスクの低下や生活の質の改善につながる可能性があると言われています。ただし「絶対に防げる」というものではなく、『運動は体と心を守る力になる』と考えていただければ十分です。

## 今日からできることにトライしてみましょう！

今日の講義で紹介した「ちょこっと運動」から始めてみませんか？  
あなたの体が少しずつ変わっていくのを感じてください。