予約不要

がん患者さんとご家族の集う場所

出入り自由

がんサロン「ハーモニー」

♪開催日　平成31年2月20日(水)

♪時　間　午後2時～3時半

♪場　所　病棟10階デイルーム

♪テーマ　『がんの脊椎転移とリハビリテーション』

♪参加者　26名

治療に向けて貯筋しましょう！

理学療法士
黒川　由貴　先生

2人に一人が癌
がん患者の30%に脊椎転移
さらにその5%が脊髄麻痺

リハビリテーションとは？
社会復帰（自宅生活・復職・復学）
元のあるべき姿へ復活する過程

がんの脊椎転移とリハビリテーション

- 脊椎転移はがん患者さんにとって起こりうることです
  早期発見、早期治療が決め手
- 歩く能力がある方が積極的な治療を受けるチャンスがあります
  ロコモを予防し、治療に備えて筋力を維持しましょう
- 脊椎転移は治療中であっても
  気をつけて動くことで機能低下を防ぐことができます
- 諦めずに治療を受けること、リハビリを続ける
  ことで健康寿命の延伸を目指しましょう！

家に閉じこもっていたり安静に寝てばかりでは、寝たきりになる可能性があります！

骨折や麻痺を予防できる可能性があります！

治療中は急がず焦らず痛みが減るのを待ちましょう。痛みが減ってから少しずつリハビリが進みます！

リハビリテーションには、医療者だけではなくご家族、そして患者さんの力が必要です

スクワット　1日の目安；深呼吸するペースで５－６回繰り返す、１日３回

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます

お尻を後ろに引くように身体を銀めます

机に手をついて立ち座りを繰り返す動作でも良いです

安全のために机など何かにつかまりながらしましょう

ポイント
- 動作の最中は息を止めない
- ひざに負担がかからないように９０度以上曲げない
- 力が入っているか意識しながらゆっくり行う

ヒールレイズ　1日の目安；１０－２０回（できる範囲で）２－３セット

安全のために机などにつかまりながらしましょう

ポイント
- かかとを上げすぎると転びやすくなるため注意
- バランスを崩さないように、机などに手をついて行う

次回は・・・
がん治療を支える漢方医学

ミニレクチャー：『がんの脊椎転移とリハビリテーション』

講師：リハビリテーション部／理学療法士　黒川由貴先生　資料より引用

がん相談支援センター作成