## がん患者さんとご家族の集う場所

出入り 自由



治療に向け

て貯筋しま しょう!

## がんサロン「ハー

平成31年2月20日(水) ♪開催日

午後2時~3時半

病棟10階デイルーム

『がんの脊椎転移とリハビリ

26名 ♪参加者





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!

机に手をついて立ち座りを 繰り返す動作でも良いです

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!



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

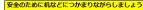
あります!

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

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何かにつかまりながらしましょう

肩幅より少し広めに 足を広げて立ちます

- 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

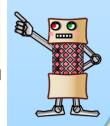
スクワット 1日の目安;深呼吸するペースで5-6回繰り返す、1日3回

お尻を後ろに引くよう

カが入っているか意識しながらゆっくり行う

## 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



がん治療を支える漢方医学

次回は・・・

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