

## プレハビリテーションのメニュー

基本となるプレハビリテーションのメニューは、運動、栄養サポート（食事指導など）、および精神的ケア（不安を軽くするカウンセリングなど）の3つです。

なかでも、運動がもっとも重要とされています。



### プレハビリテーション3つの柱

- ・運動
- ・栄養サポート（食事指導など）
- ・精神的ケア（カウンセリングなど）

病院によっては、これに呼吸訓練や禁煙プログラムなどを追加するものもあります。

ただ、「がんの手術を受ける人」といっても、実際には患者さんの背景（年齢や体力、栄養状態、がんの進行度など）や予定される手術の方法は一人一人まったく違います。

このため、プレハビリテーションの必要性やメニューは、患者さんによって違います。ですので、患者さん自身で、どんなプレハビリテーションのメニューが必要かを判断していただきたいのです。

次ページで、どんな人にプレハビリテーションが必要か、そして、どのような人にどのようなメニューが必要かを紹介します。