

運動（有酸素運動＋レジスタンス運動）

どのような運動が必要か？

手術を控えたがん患者さんには、どのような運動がどの程度必要なのでしょうか？

まず運動の種類としては、有酸素運動とレジスタンス運動（いわゆる筋力トレーニング）の両方が必要です。実際に、過去に報告されている多くのプレハビリテーションの運動メニューとして、有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせたプログラムが採用されています。

理想的には、有酸素運動（30分以上）を毎日、レジスタンス運動（20～30分）を週に2～3日行うのがいいでしょう。

有酸素運動

有酸素運動では、ウォーキング、ジョギング、サイクリング（エアロバイク）、エアロビクス、スイミング、水中エアロビクス（アクアビクス）などから、無理なく続けられるものを選びましょう。手軽に始められるものとしてはウォーキングがいいでしょう。

ウォーキングの場合、もちろん自分のペースで歩いてもらっていいのですが、できれば少し息がはずむ程度の「早歩き」を目指しましょう。可能であれば心拍数を測定し、最大心拍数の60～70%を目標にします（運動の習慣がなく、少しの運動で息があがる人の場合は、40～50%程度）。

レジスタンス運動

いわゆる筋力トレーニングのことです。下半身の運動、体幹運動、および上半身の運動を組み合わせ、全体として20～30分間のレジスタンス運動を週に2～3日行いましょう。次ページに、家庭でもできる筋トレの例をあげています。

レジスタンス運動の注意点は、負荷（ダンベルの重さなど）を大きくしすぎないこと、筋肉痛がひどいときや、きつと感じた場合には回数を減らすことです。

ただ、最初きつと感じても、徐々に筋肉がついてきて楽になってきますので、あせらず続けることが大切です。