

まとめ：がんの手術前にやるべき7か条

最後に、プレハビリテーションの基本メニューをふくめた「がんの手術前にやるべき7か条」をおさらいします。

まずは、運動（有酸素運動＋レジスタンス運動）、食事による栄養サポート、そして、精神的ケアをしましょう。また、必要に応じて、口腔ケア、禁煙・呼吸訓練、腸内環境の改善などにも取り組んでください。

手術までたとえ数日しかない場合でも、できることをやってください。きっと術後の回復に役立つことでしょう。

がんの手術前にやるべき7か条

- 1 運動（有酸素運動＋レジスタンス運動）
- 2 食事指導による栄養サポート
（タンパク質を意識）
- 3 精神的ケア
（専門医受診や不安を軽減するための瞑想など）
- 4 口腔ケア（歯科医受診）
- 5 禁煙（喫煙者）および呼吸訓練
（とくに高齢者や慢性の呼吸器疾患がある人）
- 6 サルコペニア（筋肉やせ）の人は
運動（筋トレ）＋タンパク質強化
- 7 プロバイオティクスによる腸内環境改善

