

手術後寝たきりにならないために ～術前から始めるリハビリの重要性～

国立がん研究センター東病院
骨軟部腫瘍・リハビリテーション科
理学療法士 立松 典篤



国立がん研究センター
東病院
National Cancer Center Hospital East

手術前から始めるリハビリテーション



国立がん研究センター
東病院

National Cancer Center Hospital East

Step 1 : 評価を行い、把握する

【体力チェック】

- 筋力
- 歩行能力
- 呼吸機能
- 心肺機能 など

【生活習慣チェック】

- 生活スタイル
- 運動習慣
- 喫煙歴、飲酒歴 など

【その他のチェック】

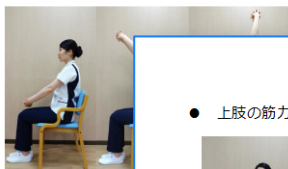
- 既往歴、現病歴
- 家庭（家族）状況
- やる気 など



Step 2 : 指導を行い、チェックする

・ 家でできる！ 簡単な体操メニュー

● 上肢のストレッチ



- ・ 息を吸いながら腕を挙げてい
- ・ 合計10回行います

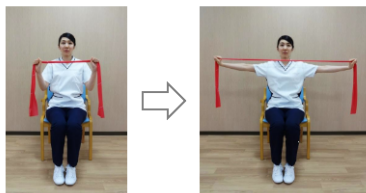
● 下肢のストレッチ



- ・ 片方の足を伸ばして、息を吐
- ・ を前傾させていきます
- ・ 片足ずつ、各5回行います

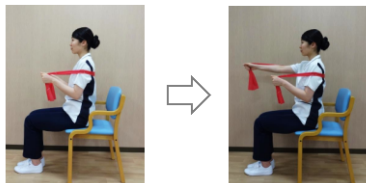


● 上肢の筋力トレーニング①



- ・ セラバンドを肩幅くらいの長さで持ちます
- ・ 胸の前で、ゆっくりとセラバンドを引き伸ばします
- ・ 1セット10回を、休憩を挟みながら3セット行います

● 上肢のトレーニング②



- ・ セラバンドを背中にまわします
- ・ バンチをするように、左右交互にゆっくりと肘を伸ばします
- ・ 1セット10回を、休憩を挟みながら3セット行います



□1日の目標歩数 4,000 ~ 5,000 歩 □1週間の合計目標歩数 3,000 歩

	月	火	水	木	金	土	日
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数				3684 歩	4200 歩	4125 歩	4097 歩
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
				6656	0		
	外車(1100~)						
	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数	4784 歩	4165 歩	4712 歩	4533 歩	3274 歩	4904 歩	3367 歩
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
			6682	6647	4616	6471	6662
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数	4829 歩	3672 歩	5898 歩	4931 歩	6034 歩	5685 歩	4255 歩
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
	6484	7379	9221	6656	7489	6341	5235
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数	3853 歩						
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
	6233						



Step 3 : 入院後も継続的に関わる

- **同じ**セラピストが入院後のリハビリも担当します！
- 手術前に、手術後のリハビリの進め方に関する**説明**を行います！！
- 手術前の**不安**を可能な限り、軽減します！！！！



手術後早期からのリハビリテーション



国立がん研究センター
東病院

National Cancer Center Hospital East

手術の翌日からリハビリは始まります



活動 (リハビリ) と **休息** (安静) をバランスよく行う



早期離床(りしょう)・運動療法



退院に向けて、段階的に運動の強度を上げていく



機能障害に対するリハビリテーション

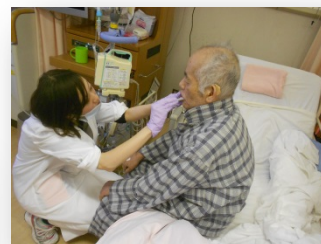
術後の関節可動域制限

- 乳癌術後
- 頭頸(とうけい)部癌術後
- 骨軟部(こつなんぶ)腫瘍術後 etc.



嚥下(えんげ)障害

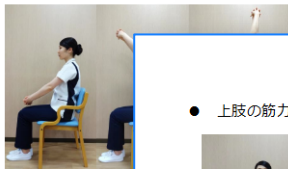
- 頭頸部癌術後
- 食道癌術後
- 高齢がん患者 etc.



退院時の運動指導

・ 家でできる！ 簡単な体操メニュー

● 上肢のストレッチ



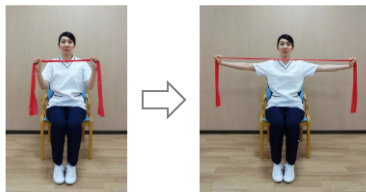
- ・ 息を吸いながら腕を挙げてい
- ・ 合計10回行います

● 下肢のストレッチ



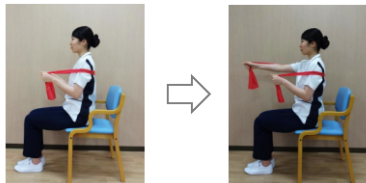
- ・ 片方の足を伸ばして、息を吐
- ・ を前傾させていきます
- ・ 片足ずつ、各5回行います

● 上肢の筋力トレーニング①



- ・ セラバンドを肩幅くらいの長さで持ちます
- ・ 胸の前で、ゆっくりとセラバンドを引き伸ばします
- ・ 1セット10回を、休憩を挟みながら3セット行います

● 上肢のトレーニング②



- ・ セラバンドを背中にまわします
- ・ バンチをするように、左右交互にゆっくりと肘を伸ばします
- ・ 1セット10回を、休憩を挟みながら3セット行います



National Cancer Center Hospital



National Cancer Center Hospital East: All Activities for Cancer Patients

(低)

□1日の目標歩数 4,000 ~ 5,000 歩 □1週間の合計目標歩数 3,000 歩

	月	火	水	木	金	土	日
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数				3684 歩	4200 歩	4125 歩	4097 歩
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
				6656	0		
	休養(1泊~)						
	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数	4784 歩	4165 歩	4712 歩	4533 歩	3274 歩	4904 歩	3367 歩
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
			6682	6647	4616	6471	6662
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数	4829 歩	3672 歩	5898 歩	4931 歩	6034 歩	5685 歩	4255 歩
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
	6484	7379	9221	665	7289	6341	5235
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
体調	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い	悪い・普通・良い
歩数	3853 歩						
食事	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い	少ない・普通・多い
	6233						



国立がん研究センター
東病院
National Cancer Center Hospital East

運動習慣を身につけることの重要性



国立がん研究センター

東病院

National Cancer Center Hospital East

健康づくりのための身体活動基準2013

【18歳以上、65歳未満】

- “歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を**毎日60分**程度行うこと”

【65歳以上】

- “強度を問わず、身体活動を**毎日40分**行うこと”

【全ての世代】

- “現在の身体活動を少しでも増やすこと”
- “運動習慣をもつようにすること”



がんになるリスクを減らすために

- 現在の身体活動量を少しでも増やしましょう
 - － 例えば、今日より**毎日10分**ずつ長く歩くなど。
- 運動習慣を持つようにしましょう
 - － 例えば、**30分以上**の運動を**週2日**以上行うなど。

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp



国立がん研究センター
東病院

National Cancer Center Hospital East

ウォーキング（有酸素運動）

- 生活の中で簡単に行える運動です！
 - 歩くことは**運動の基本**です
- 30分くらいを目安に歩きましょう！！
 - 午前と午後、**1日2回**歩く機会をつくるとより効果的です
- 毎日の歩数を記録しましょう！！！！
 - まずは**5,000歩/日**をひとつの目標にしましょう



まとめ

- 入院する前より、手術に向けた準備は始まっています！
 - 安全に手術を受けるためにも、しっかりと準備をしましょう。
- 手術後は翌日から積極的に動きましょう！！
 - 不必要な安静を避け、早期回復・早期退院を目指しましょう。
- 運動習慣を身につけましょう！！
 - 身体活動の高い生活を送ることは、健康の第一歩です。

