

# ～がんサポートセミナー通信～

## 2月のセミナーは「心が楽になる体作り」でした

<講師紹介> 当院リハビリテーション科 横田剛さん

マラソンが趣味で今日も米山台から走ってきました！  
と元気一杯に講義が始まりました



### <セミナー内容の紹介>

はじめに、がんは直接筋肉を悪くする事はありませんが、体がだるくて動きたくなくなる時があります。そうすると運動不足になり、筋力の低下や関節の動きが悪くなってきますので、日々の生活の中でちょっとした運動を取り入れて筋力を維持する事が大切です。

### ① 肩の運動



両手を頭の上に組んでゆっくり左右に倒しましょう。



片方の肘を反対の手で持って軽く引っ張りましょう。(5秒)



手を頭の上に上げます。手のひらは内向きです。

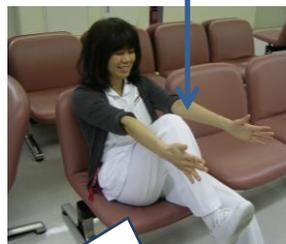


手を肩の高さに降ろします。手のひらは外向きへ(3回)

### ② 足の運動



椅子に浅く座り背もたれによりかかります。足首をくるくると左右10回まわしましょう。



浅く座り背もたれによりかかります。膝の曲げ伸ばしを10回おこないましょう。



かかとを上げ下げします。下げた時は床に着かないように、少し浮いた状態を保ちます。(10回)



足を横・後ろへ上げます(それぞれ左右10秒ずつ)

### どのくらいやるか？

一回の量は物足りないくらい。こまめに何回にも分けて行いましょう。心地よい程度が大切です。心地よいと脳内に幸せ物質が出て気分爽快、気持ちのリセットにも繋がります。心と体は密接に関わっています。心が沈んでいても体を動かす事で心が楽になる事もあります。テレビを見ながらでも試しにやってみませんか？ 次回のセミナーは **3月21日** 睡眠についてです。みなさまのご参加お待ちしております。