

がんサバイバーとして生きる ~がん患者の生きるチカラ~

✿ がんサバイバーとは?

がん診断直後 ~ 治療中の人も含めて

survive

SUR 「超えて」「上り」  
VIVE 「生きる」

新しい人生を生きる

体力をつけて生活の質を向上!!  
がんになったら運動しよ!!

日本

がんになる人 年間 100万人 2人に1人

5年生存率 12年前 50% 早期発見は生き残る率上がる

✿ つらかった景色

~手術して退院後~

絶望的な気持ち → 適応障害に

死ぬかもしれない...

後遺症...

副作用...

どうにかしたい!

「どうにかしたい」と対応してくれるところがない。

「愛する人のために生きたい」

✿ 視点を海外へ

まずは日本のスポーツインストラクターの学校へ

海外へ 2年間学ぶ

{ からだとこころを回復させるための運動プログラム

「がんのリハビリテーションガイドライン」とも参考になった本。第2版にたずさわる

一般社団法人 キャンサーフィットネス

《先生の場合、乳がん手術》

手術 - 抗がん剤 - ホルモン療法

リンパ浮腫

運動が大事

調べたら、  
運動は長くない。  
逆に運動して  
おもしろい。

✿ つらかった景色 ~ 告知時で ~  
胸が痛かった。

胸にピンポイントのしこりを見

病院探し

予約が1ヵ月後になってしまふ... お願いして当日に診察してもら

検査 → 告知 → 泣きながら帰宅 → 手術まで 3ヵ月 → 泣きながら告知

{ 家族に伝えてお} がんになっている場合ではない



# 🌸 がんサーフィットネス

がん告知から体力が落ちる。筋力の低下。

↓  
ADL・QOLの低下

↑  
治療による合併症による機能障害

がんになっても1日150分運動しましょう。体力の維持・改善のために運動しよう。

でも……

運動がきらいな人が多い

- ・ 運動習慣がない
- ・ きらい

運動教室へ参加した人の理由

- ・ 体力回復
- ・ 同じ病気の仲間に出会いたい

知識が増えると行動が変わる

がんサーキット

運動や知識のおかげで心身がきたえられ、乗りこえられたことがある。

特に中高年の女性は、自分のがん問題以外にも

仕事、家事、育児、介護など

様々な問題が一度に起こる。

看護師さんは、話をきいて、他業種との連携をとると良い

太ると悪化しやすい。

↑

① 減量と栄養の勉強会

② リンパ浮腫とセルフケアの勉強会

③ リンパ浮腫患者スクール

④ がんサバイバーのポート展

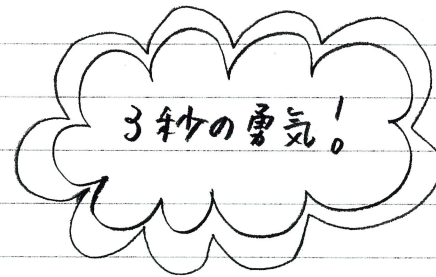
↳ 聖マリアンナ医科大学病院

⑤ フィットネスの会

⑥ オンラインサロン Hello!

最後まで自分らしく生きるために医療従事者の力を!

いかに生きるか。



We Can Move Our Life!

・ Openな対応

・ 気楽な声かけ

・ 相手の話を聞く

・ こまめな声かけ

・ 正しい

・ 人のために生きる

NK

松原

植