

10.30 金 「がんサバイバーとして生きる」 広瀬 真奈美

キャンサーフィットネス 代表理事

がんサバイバーって? 「新しい人生を生きる」

がんと診断された最後から 治療の人も含めて

体力をつけて生活の質を向上

がんになったら運動をする。

{ がんになっても大丈夫!
QOLも向上し自分らしい
人生を生きることが出来る }
{ 社会へ! }

100万人 → がん2人に1人という時代

早期発見すれば助かる確率高くなる。 がんと歩んで12年。

現在 9人に1人

2014年 キャンサーフィットネス 成立

辛かった時の景色

乳がんの時代

My Cancer Journey

→ 空・外やけ

昔は16人に1人だった。

がんと歩む旅

乳がん → びんたん玉のしりを触知

胸の痛みが薬を飲んでも効かない

先生の表情が違って入室した瞬間に感じた。

がんになっている場合じゃない、死ぬわけじゃないとパニック状態だった。

手術まで混んでいる3ヶ月待ち。

重たいら転移するかもとじっとしていた → 体力も精神的にも落ちていた。

広がったりしない。再発予防、がんにならないためにも良いこと

次の困難は... 退院後。しびれ・痛み・動かない

自宅へ帰った時、変わったのは自分人だけ。絶望的になり適応障害となっていました。

後遺症が辛かった。がんは治っても後遺症は残る。末梢障害 皮膚障害

→ 副作用と共に

これががん前大きな影響を与える。がんのリハビリテーション入院中しか保健が効かない

愛する人のために
生きたい

がんと闘いながら
笑顔で生きる!
自分にも言い聞かせていた。

観点を海外へ

ニューヨークのがんのための運動へ

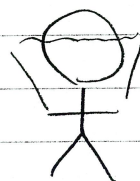
ここに行き見学、勉強しようと思った。

これががん前中に運動をすると倦怠感軽減することが分かっている。

インストラクター → 新しいことを学ぶ

{ チャレンジする }

ワクワク感が
止まらなかった。



身体と心を
回復する
プログラム

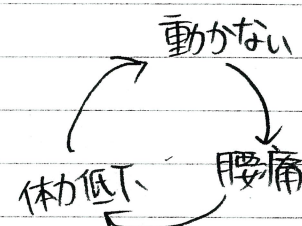
(がん患者が、普通の生活に戻すために)
フィットネス 成立。

がんサバイバーの運動
退院後も出来るように。

がん告知から体力が落ちる!!
うつ・体力低下・落ち込み

がん患者におけるリハビリテーションの重要性
ADL・QOLの低下

↑ フォール・サルコペニア



高年齢者多い
自分の身体のために運動を始めよう!!
化学療法、放射線治療も。

がんの患者だけで集まって出来るのはとても良い。
スポーツジムには行きたくない方が多い。

まだまだやめた方が良く人が多いが、運動嫌いな人が多

めんどくさい
運動だった。

運動習慣者の状況 → する方が少ない。
健康な状態から運動する習慣を!!

自分が見る景色と
違くなってしまった
周りの人たち

ヘルスケアアカデミー: 知識がなくて行動変容。運動をする人が増えた。
元気になりたくてキアを始めた。1人1人の出会いが忘れられない。
自分の体験を誰かに伝え、笑顔になりたいと思うようになった。

特に中高年の人達はがんの問題以外にも
仕事 食事、家事、介護 など...
様々な問題が一番起こりやすい

がん患者に
看護師
見近な
パートナー

太ると再発しやすい。
→ 食事と運動で肥満を避ける。
どう食べたら良いか?
どう運動したら良いか? } 日々考え中。

MS

松原

今までの生活習慣を変える。がんになると見た目自分の自信がなくなってしまう。
勉強した事は全部財産になる! アート=作業療法
セルフケア 自分で行う。医療者に頼らない。 作品を作る(絵など)

{ 最期の日まで自分らしく生きるために }
{ 看護師、医療従事者は力をあげる }
{ 3秒の勇気を!! }

いつも患者さんに寄り添いたいという気持ち。
オープンな心を持つこと、相手が話やすい話したいと思わせる
自分のためではなく、人のために生きる! 愛を持って接する。