

「がんサバイバーとして生きる」 一般社団法人 Cancer Fitness 代表理事 広瀬 真奈美

がんと言断された直後から、治療中の人も含めてがんサバイバーと世界的に呼ばれている

がんになっても大丈夫!!
QOLを向上し、自分らしい人生を生きる!

早期発見・早期治療をすれば
がんでも長く生きる人は「います」!

がんになる人: 100万人/年 がんできつる人 = 37万人/年

My Cancer Journey
がんとの歩む旅

乳がんになると地球のようになりかたでいる。
→ 胸がえぐれている。

告知から手術まで3ヶ月待たなくてはいけなかった。
→ 患者の苦しみ。

退院後でも...
後遺症が残る。
(副作用)

「がん」は退院したお保険適用外

「がん」は退院したお保険適用外
ある人のために生きたい!!

日本では
学ばない!!

視点を海外へ

新しいことを学ぶ!!
チャレンジ!!

又松川の専門学校へ
MOP=ターソンがんセンター: 世界No.1

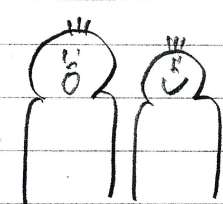
がん患者におけるリハビリテーションの重要性

動いた方が倦怠感やcrisis、運動あるOK!
→ 運動が辛い人はいる!

「がん」という病気に
なってもケアを
楽しくしている。

「なぜ運動教室に参加したいのか?」

体力の回復の
ため



同じ仲間と出会いたい!
(同じがんを患う人)

ヘルスパティ-

仲間が
元気!



楽しかった!

元気になった!

がんの告知から体力が減る!?

↓ それでも...

運動や知識のおかげで心身が鍛えられ、乗換えられたことがある

特に中高年の女性は、自分のがんの問題以外にも仕事、家事、育児、介護など様々な問題が一度に起こる!!

食事と運動で肥満を避けることを推奨!!

<<リンパ浮腫とセルフケアの勉強会>>

リンパ浮腫患者スクール

全20項目!!

コロナの影響で

リモートに。
→ 全国から大成功!
その結果...

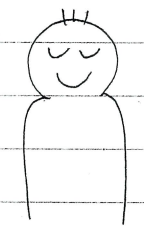
↓ その他にも...

がんサバイバーのアート展 (聖マリアンナ医科大学病院)

→ 3月に飾る予定だった (コロナの影響)

HPにある!! (2020年3月より)

Cancer Fitness Hello!



最期の日まで自分らしく生きるために
医療従事者のみなさまの力を下す!!
今がんになっているお仲間のために。

朝の生活を楽しもう!!
朝一番に「元気」を届けよう!!

看護師として、
「女性」として、患者さんに
接する。

「がん」は神様からの贈りもの

1人の人として
接する

SM