

「入院サポートセンター術前リハビリ」

手術前から始めるリハビリテーション プレハビリテーションパンフレット



茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター
ibaraki Prefectural Central Hospital, Ibaraki Cancer Center

【もくじ】

1. プレハビリテーションについて

▶ プレハビリテーション	1
▶ 効果が出やすい方	2
▶ 実施に当たっての注意点	2

2. プレハビリテーションの運動療法プログラム

▶ 運動療法プログラム	3
▶ 運動目標	4

3. 入院中の体力低下予防について

▶ 入院中の体力低下予防	6
▶ 運動に当たっての注意点	7
▶ 入院中の運動メニュー	8

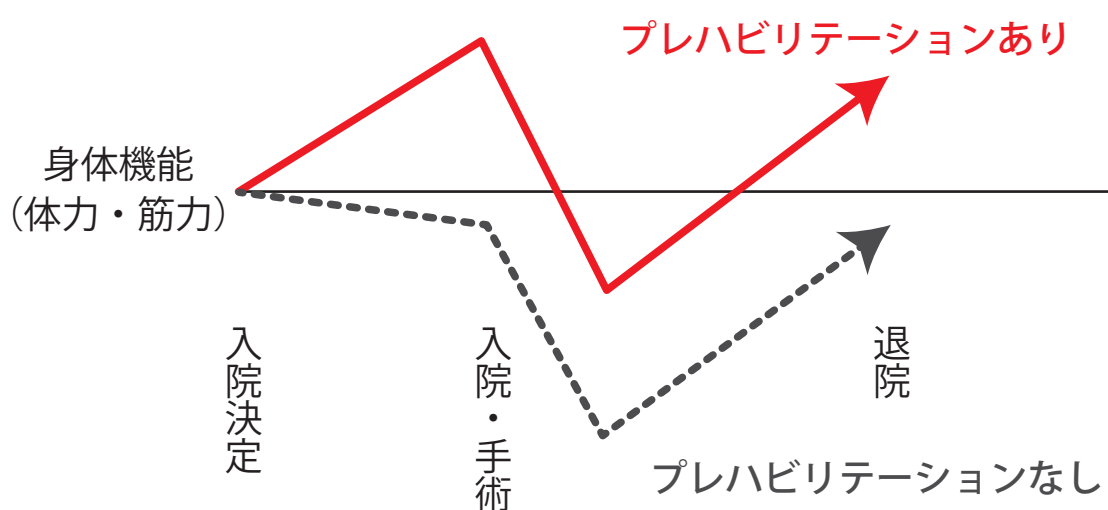
4. 退院後の運動継続について

▶ 退院後の運動の推奨事項	10
---------------	----

【プレハビリテーション】

プレハビリテーションとは、入院後の筋力低下に備え、体が動く時期（入院前）に運動を行っていただき、筋力や持久力を高めて入院後の経過を良好なものとすることを目的に行うものです。

“筋肉と体力を貯えておく”というものであり、「貯筋（ちょきん）」と呼ぶこともあります。



プレハビリテーションにより

「貯筋あり」



貯筋していてよかった！



「貯筋なし」



貯筋しておけばよかった・・・



【効果が出やすい方】

以下に該当する方は、**プレハビリテーション**の効果が出やすいとされています。

- ▶ 活動性が低い（日常生活に制限がある）方
- ▶ 高齢の方（75 歳以上）
- ▶ 糖尿病や呼吸器の病気などがある方
- ▶ たばこを吸っている方（咳や痰が多い方）
- ▶ 食欲がなく体重が減少している方
- ▶ 筋肉が落ちて手足が細くなってきた方
- ▶ 手術前に抗がん剤や放射線治療を受ける方

【実施に当たっての注意点】

実施上の注意点

- * **実施の可否は主治医にご確認**ください。
- * **痛みがある場合は中止**してください。
- * **転倒に注意して実施**してください。
- * **息切れや胸が苦しいなどの症状がある場合は中止**してください。
- * 体調のすぐれない日は無理せず中止しましょう。
- * 歩行や記載された運動メニューの実施が難しい場合、起きて座っている時間を増やすことなど、できることから始めてみましょう。

【プレハビリテーションの運動療法プログラム】

有酸素運動



呼吸練習



筋力トレーニング



プレハビリテーションの運動療法は大きく分けて、
①有酸素運動、②呼吸練習、③筋力強化運動があります。
運動の目安は以下に示した通りです。

有酸素運動

強度：ややきついと感じる程度まで
頻度：週5回以上
時間：1日30－60分 1週間で150分以上

呼吸練習

強度：しっかりと息を吸い込む程度まで
頻度：1日3回
回数：1セット2－5回

筋力強化運動

強度：ややきついと感じる程度まで
頻度：週2-3回
回数：1セット10－20回

【運動目標①】

今より10分多くからだを動かしましょう

1. 有酸素運動

1日の目標歩数：6000歩以上

目標強度は、自覚で「ややきつい」と感じるくらいの強度で、20分以上のウォーキング等がおすすめです。

まずは、会話ができるくらいの速さで、短時間からでも歩いてみましょう。

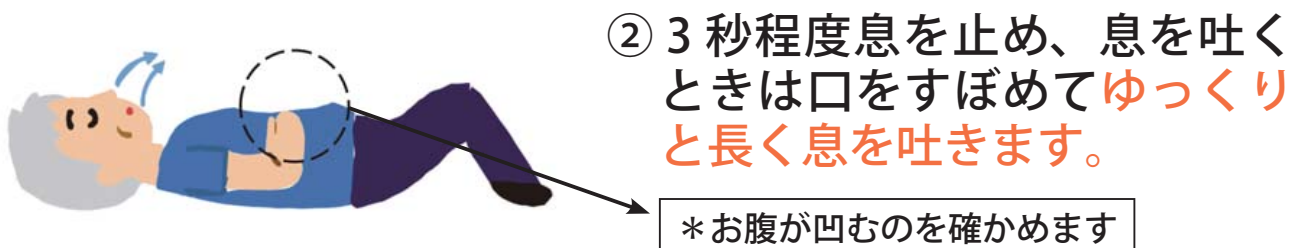
歩くのが難しい場合は、起きて座っている時間を増やすことや立ち座りの回数を増やしてみましょう。



【運動目標②】

深呼吸（腹式呼吸）をしてみましょう

2. 腹式呼吸練習（2～5回、1日3セット目標）



【運動目標③】 日常生活に筋力向上活動やバランス運動を取り入れてみましょう

3. 筋力向上活動（10～20回、1日2～3セット目標）

①椅子の立ち座り（普段の立ち座り時に行いましょう）

- ・足は肩幅程度に開き、少し浅く椅子に座ります。
- ・反動を使わず、立ち座り動作を10～20回可能な回数繰り返し行いましょう。
- ・テーブルなどにつかまりながら実施しても大丈夫です。



②立った状態でかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろします。
- ・膝が曲がらないように気を付けましょう。
- ・10～20回可能な回数で行いましょう。



4. バランス運動（10秒以上、左右3回ずつ）

①つま先・踵支え立位保持

- ・片足の踵を反対側のつま先につけ両足を一直線に並べて10秒以上目標に保持してみましよう。

＊足を一直線に並べるのが難しい場合は、少し足をずらす、手すりを使用するなど、自分でバランスが保持できる条件で実施してください。



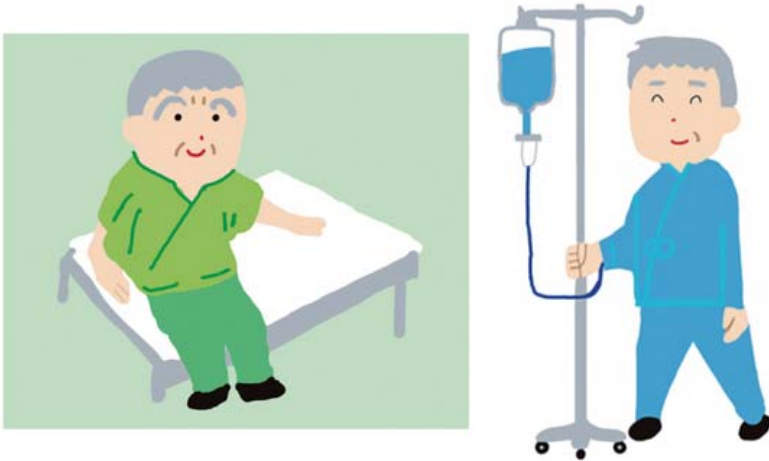
足の向き



足をずらした場合

入院中の体力低下予防

離床訓練



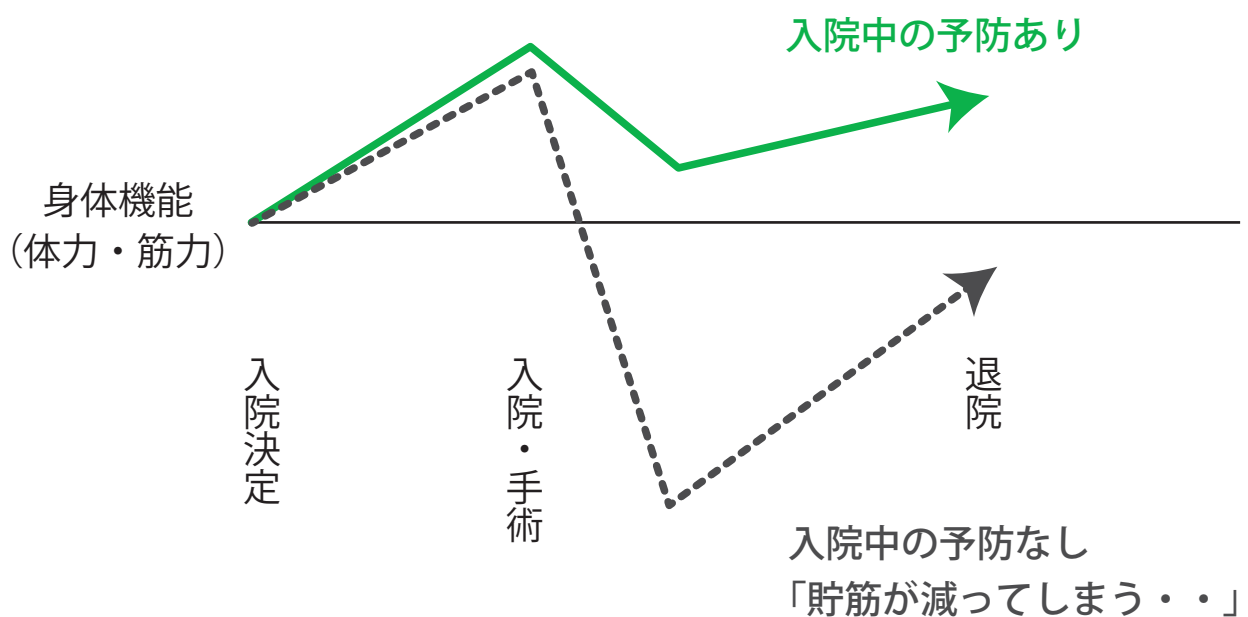
筋力トレーニング



プレハビリテーションで取り組んだ内容をもとに、入院中も安静度に従って体を動かすようにしましょう。

「貯筋」を減らさないようにすることが重要です。

運動量の目安は病院スタッフにご確認ください。



入院中の運動に当たっての注意点

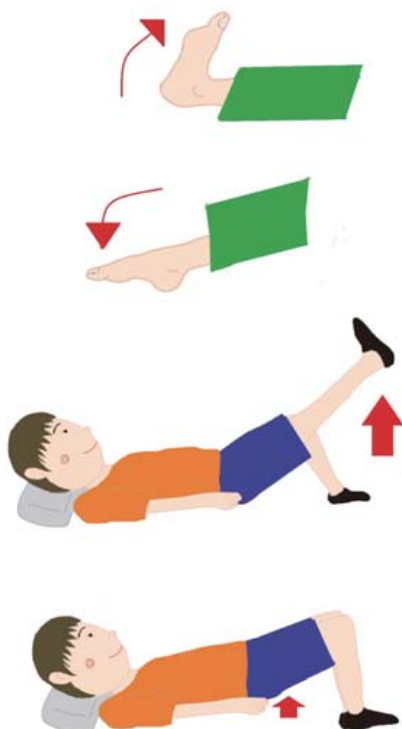
- ▶ 入院中は「**安静度**」が決まっています。
安静度に沿った運動をお願いいたします。
例) 床上安静、ベッド上フリー、病棟内フリー など
- ▶ 実施の可否は病院スタッフまでご確認ください。
- ▶ **転倒・転落**に注意してください。
- ▶ **体調に合わせて無理なく実施**してください。
- ▶ 運動の組み合わせ例
 - ① **安定して歩ける方**
→ 有酸素運動 + 立ってできる運動
 - ② **立つのが難しい方**
→ 座ってできる運動 + 寝たままできる運動
 - ③ **起きるのが難しい方**
→ 寝たままできる運動

※上記は一例です。体調に合わせて実施してください。不明な点はスタッフにご確認ください。

入院中の具体的な運動メニュー

▶寝たままでできる運動

寝ている間にも手足の運動を可能な範囲でおこなってみましょう。点滴などがある場合は、気を付けて実施してください。



①足首の運動

足首を上下に交互に動かしてみましょう。

目安：1セット 10 - 30 回

1日3回目標

②足をまっすぐ上げる運動

足をまっすぐ上げてみましょう。反対の足は曲げておきましょう。

目安：1セット 10 回

1日2回目標

③おしりを上げる運動

足膝を立ててゆっくりおしりの上げ下げをしてみましょう。

目安：1セット 10 回

1日2回目標

▶座ってできる運動

寝ているよりも座って過ごすことが重要です。

できるだけ寄りかからずに座って過ごしましょう。

安定して座っていられるようであれば、筋力強化運動を追加してみましょう。



①膝を伸ばす運動

足膝をゆっくり伸ばしてみましょう。慣れてきたら伸ばしたまま少しとめてみましょう。

目安：1セット 10 - 30 回

1日2回目標



②足踏みの運動

ゆっくり足踏みをしてみましょう。

目安：1セット 10 - 30 回

1日2回目標

入院中の具体的な運動メニュー

▶立ってできる運動

30分～1時間に
1回は立ってみま
しょう。

立っていること
に余裕があれば、
踵上げの運動を追
加してみましょう。



- ・痛みがある場合は中止しましょう。
- ・転倒に注意してください。

①立ち座り運動

足は肩幅程度に開き、少し浅く腰掛けます。
テーブルなどにつかまりながら
安全に実施してください。

目安：1セット 1-10回
1日3回目標

②かかとのあげおろし運動

ゆっくりとかかとをあげ、
ゆっくりとおろします。
テーブルなどにつかまりながら
安全に実施してください。

目安：1セット 10-20回
1日2回目標

▶有酸素運動（歩行）

病棟廊下を歩いてみましょう。

1日の目標は **900歩以上**です。

早く歩く必要はありません。安全に歩いてください。

一度に長い距離を歩くことが難しい場合には、トイレ歩行の際に少し距離を延ばしてみるなどの工夫をしてみましょう。

入院中の歩数目標

900歩 / 日



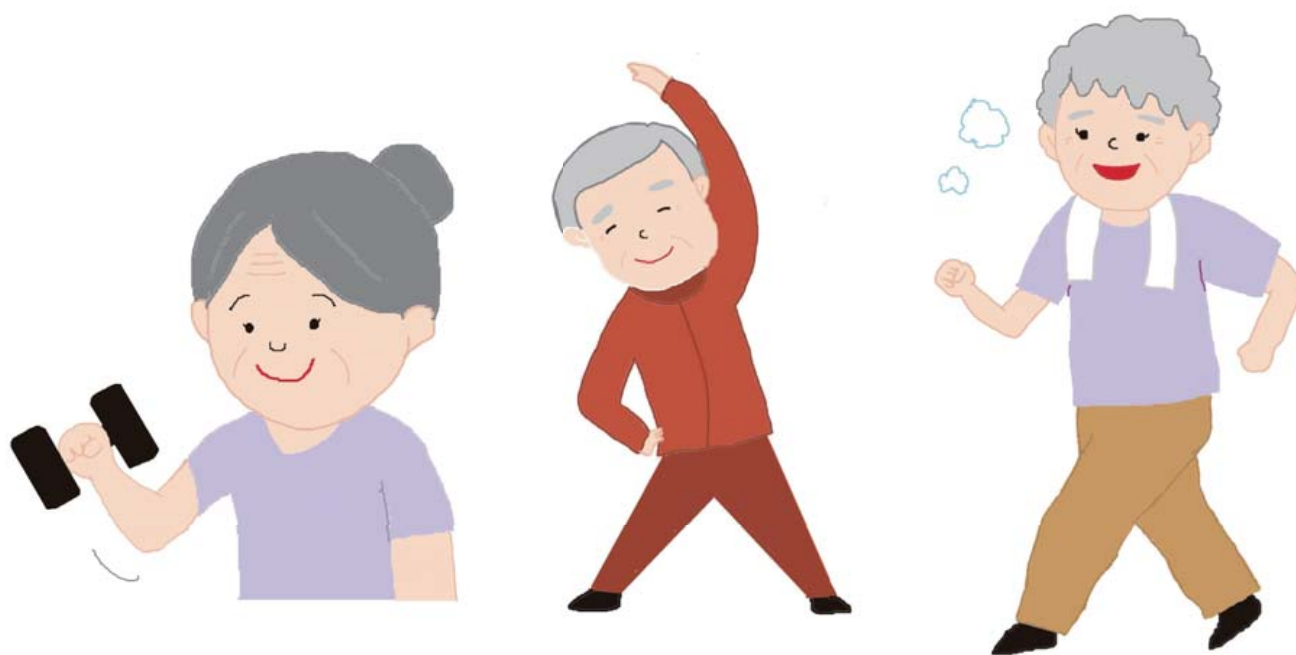
歩くのが難しい場合でも、起きて過ごす、座って過ごすなど、少しでも体を動かすことが大切です。

退院後の運動継続について

退院後も運動を継続することが重要です。今よりも少しでも多く身体を動かしましょう。

座位（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

運動習慣をつけて運動を継続してみましょう。



病院ホームページに詳細版もございますのでご参照ください。

2024年6月 第一版

作成：茨城県立中央病院リハビリテーション技術科 理学療法士 石井伸尚

<https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>