

手術前から始める大切な準備

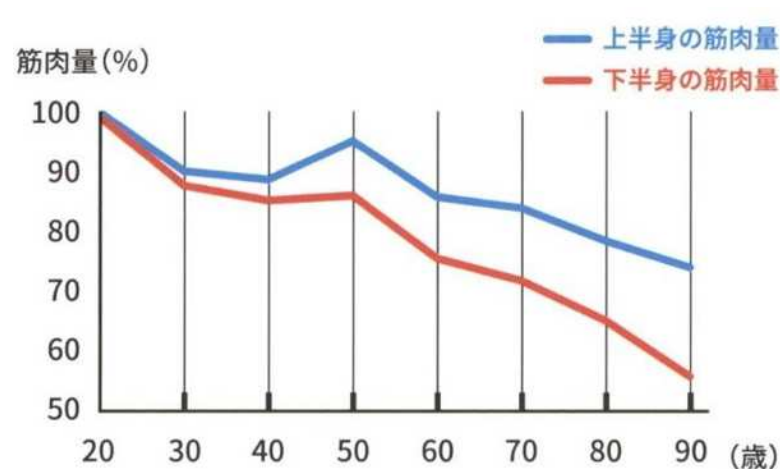
プレリハビリテーション

もくじ

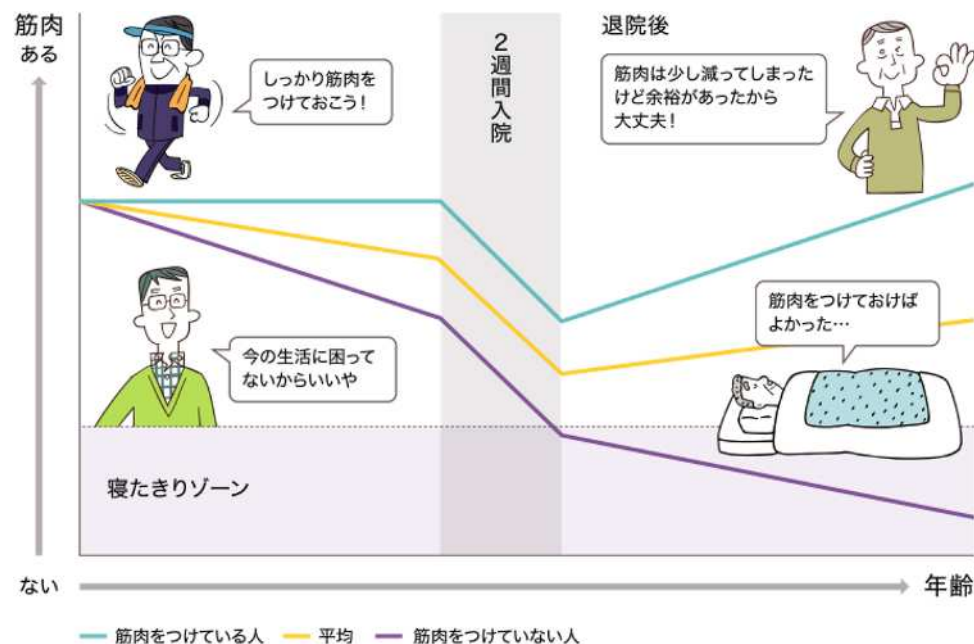
- ▶ プレリハビリテーションとは
- ▶ プレリハビリテーションを行う事によって
- ▶ リハビリ実施にあたっての注意点
- ▶ どんな運動をすればいいか

プレリ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。



加齢に伴う上半身と下半身の筋肉量の推移
(20歳を100とした場合)



プレリハビリテーションを行うことによって

手術前から運動に取り組むことで、

- ① 手術後の合併症の低下
- ② 入院日数の減少
- ③ 身体機能の回復

に、効果があると言われています。

特に合併症予防のためには手術前から4000-5000歩の身体活動量が必要とされていて安全に早く自宅に戻り生活を再開する為にも、手術前からリハビリを行う必要があるのです。



【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】

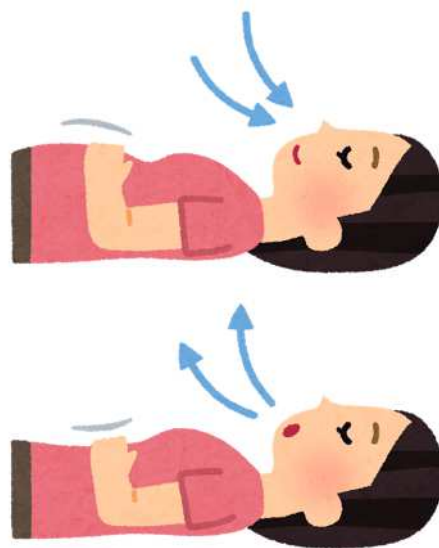
- * 実施の可否は主治医にご確認ください。
- * 痛みがある場合は中止してください。
- * 転倒に注意して実施してください。
- * 息切れや胸が苦しいなどの症状がある場合は中止してください。
- * 体調のすぐれない日は無理せず中止しましょう。
- * 歩行や記載された運動メニューの実施が難しい場合、起きて座っている時間を増やすことなど、できることから始めてみましょう

どんな運動をすればいいか

有酸素運動



呼吸練習



筋力トレーニング



有酸素運動 歩行

目標: 1日5000歩以上の歩行 もしくは30分以上の歩行

自分のペースで大丈夫ですが、余裕のある方は

- ・普段から運動習慣のある方

息が少し弾む程度の「早歩き」を目指します。

可能であれば、心拍数を測定し最大心拍数の60～70%を目標

- ・運動習慣のない方

少しの運動で息が上がる方は最大心拍数の40～50%を目標

- * 歩くことが難しい方

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ましょう



呼吸練習

深呼吸（腹式呼吸）

1セット5回を目標に、1日に2～3セット行いましょう。

- ① 仰向けでも座った状態でも構いません。
- ② 鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを確認します。
できるだけ、大きくゆっくり吸い込みましょう。
- ③ 3秒ほど息をとめ、口からゆっくりと息を吐きます。
息はしっかり最後まではき出しましょう。



筋力トレーニング / スクワット

1セット20回を目標に、1日に2～3セット行いましょう。

① 軽く肩幅程度に足を広げて立ちます

② ゆっくりと膝を曲げていきます

(膝がつま先よりも前に出ないこと。猫背にならないことを意識します。)

③ お尻と膝が同じ高さになったら、ゆっくりと戻します。

※ バランスがとりにくい場合は掴まって行っても大丈夫です

※ 難しい方は、椅子に座って立ち上がる立ち座り動作でも効果的です。



筋力トレーニング / つま先立ち運動

筋力が弱い方やバランスが不安定な方はしっかりとしたものにつかまってください。

もしくは椅子に座って行ってください。

1セット20回を目標に、1日に2～3セット行いましょう。

・立って行う場合

- ① 両足を肩幅に広げます。
- ② ゆっくりと踵を持ち上げて1秒間保持します。
- ③ 再びゆっくりと踵をおろします。

・椅子に座って行う場合

- ① 椅子に座り、踵をあげられるところまで持ち上げ、1秒間保持します。



筋力トレーニング / ダンベル運動

1セット20回を目標に、1日に2～3セット行いましょう。

※ダンベルの代わりに、水を入れたペットボトルでも問題ありません。

- ① ダンベルを片手で握ります。
- ② 肩の位置まであげます。
- ③ 持ち上げて、2秒ほどキープします。
- ④ ゆっくりとおろしていきます。



おわりに

このパンフレットは、手術を安心して迎えるための準備をお手伝いする目的で作成しました。

ご自身の体調や生活に合わせて、できることから少しずつ始めてみてください。無理のない範囲で取り組むことが、術後の回復につながります。わからないことや不安があれば、医師や看護師へお気軽にご相談ください。