



# からだのとしよかん通信

## 「家庭での運動」「がん情報の探し方」 2014年5月号

五月晴れの日が続ки、過ごし易くなってきました。

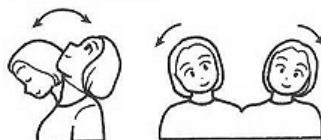
今号は、「**家庭でできる運動**」と、「**がん情報の探し方**」についてお届けします。

- 何かとストレスの多い生活の中で、肩のこりや痛みを経験した方は多いと思います。疾病が明らかではない肩こりの原因は肩甲骨周囲の筋肉の血行不良によるものです。肩こりを起こしやすい姿勢は、なで肩、猫背が代表的であり、細かい作業やパソコン作業、コンピューターゲームなど長時間同じ姿勢でいたり、運動不足やストレスによっても肩こりは生じてきます。そこで、肩こりを軽減する運動を紹介します。仕事や活動の休憩時に少し体を動かしてみませんか？  
(担当:リハビリテーション科 深海主任作業療法士)

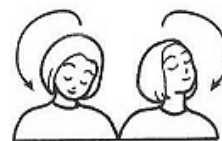
### I 体操

#### 1 頸部の体操

- ① 頸部を前後左右にゆっくり動かします。



- ② 頸をゆっくり右からまわし、左からまわします。

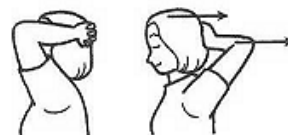


#### 2 肩関節、肩甲骨周囲の体操

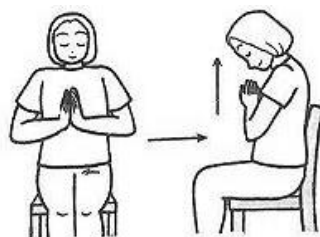
- ① 両肩をゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。



- ② 両手を頭の後ろで組み、両肘近づけます。  
次に後ろに引いて胸を張るようにします。



- ③ 両手を拝むように合わせ、合わせた手をそのまま上に上げます。



- ④ 体の後ろで手を組み、肘を伸ばして両手をゆっくり上げます。



\* 回数は10回を目安に無理のない範囲で行います。

### II 運動時の注意

- 1 頸肩のけが、骨折などがある場合は主治医の指示に従い運動を行ってください。
- 2 運動を行うことで症状の悪化がある場合、気分が悪い場合は運動を中止しましょう。
- 3 最初は少ない回数、少ない時間からはじめましょう。

(参考文献:井上 一・武藤芳照・他編著 運動療法ガイド 日本医事新報社 2001)

● 次は、「がん情報の探し方」について、有田司書からのミニレクチャーです。

## <がん情報の探し方>

病気の説明、検査や治療法、退院後の療養生活等について、情報を探したい時はどうすればよいでしょう。探すポイントと、室内で利用できる情報をご紹介します。

### ◆がん情報を探すときの5つのポイント (国立がん研究センターがん対策情報センターHP から要約)

#### ●今、必要な情報は何か、考える

状況によって、必要となる情報はさまざまです。いま必要な情報は何か、メモに書き出してみましょう。頭の整理もでき、人に伝える時や本を探す時にも役立ちます。

#### ●インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。

#### ●がん相談支援センターを利用する

相談支援センターを利用してみましょう。

相談員と話すうちに、問題が整理できることもあります。

#### ●信頼できる情報か、考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせ、担当医に確認して判断しましょう。

#### ●行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

(国立がん研究センターがん対策情報センター <http://ganjoho.jp/public/support/moshimogan/moshimogan03.html>)

### ◆情報を集めましょう

からだのとしょかんで利用できるものを紹介します。

分からない時は室内のボランティアも一緒に探します、お声がけください。

#### ●本・雑誌

- ・国立がんセンターがん対策情報センターの本

「がんになったら手にとるガイド」「私の療養手帳」

「もしも、がんが再発したら」

- ・わかりやすいがんの解説書 (各疾患別)
- ・一般向けがん治療ガイドライン・検査値・くすり
- ・病気別レシピ ・闘病記、体験記 等々
- ・雑誌「がんサポート」「きょうの健康」等があります。

本は分類されて、病気ごと、主題ごとに並んでいます。

パソコンのデスクトップにリスト (PDF) があり検索できます

#### ●パンフレット

- ・がんの解説、がんと療養、社会とがん、がんとお金 等々

#### ●インターネット

からだのとしょかんで、リンク集をつくっており、

探すお手伝いをしています。

がん対策情報センターのページ等から、病気の解説や病院も探せます。

#### ●医学専門書

専門の資料が必要な時は、司書がお手伝いして医学図書室から提供しています。



(外来棟2階にあります)