

がんでも歩こう！

がんでも歩こう！

整形外科的な視点からアドバイス がんでもいきいきと楽しく過ごすコツを学ぶ一冊

動けることは、人らしく生活していくために必須な機能です。もっと自分らしい生活を送るためには、何ができるようになりたいのか、じっくりと考えてみませんか。具体的な望みを胸にがんに向き合うことは、きっとあなたの力になるはずです。がんを治すこと、痛みをとることに支配されず、がんであっても少しずつでも動けて、少しずつでもいつもの生活ができることの幸せを感じてもらえればと思います。

- 主な内容**
- 1章 がんでも歩ける
 - 2章 歩くために必要なこと
 - 3章 セルフマネジメントで歩く
 - 4章 医療の助けで歩く…治療の実際
 - 5章 社会の助けで歩く…住まいとお金の問題



●判型：A5版、184ページ ●定価：1,600円+税
 ●ISBN：978-4-931400-96-2 ●商品コード：277630
 ●発行：日経メディカル開発 ●発行日：2020年3月16日

編著／大島和也 ベルランド総合病院リハビリテーションシヨン科部長

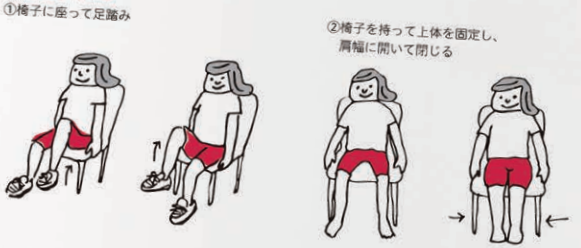
岩瀬 哲 埼玉医科大学病院救急科・緩和医療科教授

監修／ロコモチャレンジ！推進協議会 がんロコモワーキンググループ

4. 股関節の運動



5. 座位での運動



患者さんの声

50代女性 乳がん

「え？本当に歩けるようになるの？」転院先の病院を初めて受診して「歩けるようにしてあげたい」という先生の言葉を聞いたとき、驚きで思わず声が出そうになりました。痛みがつかなくて、じっと座り続けたり、ずっと立ち続けたりすることができず、唯一痛みを感じないでいられる姿勢は仰向け寝。トイレやお風呂など、家の中の移動はできるけれど、外出には車椅子が欠かせない状態でした。一人暮らしにもドクターストップがかかって実家に移り住み、仕事も休んで復職のめども立たず、また歩けるようになるなんて、半信半疑でした。

半年後、先生の言葉どおり、本当に歩けていました。復職し、毎日電車で通勤できるまでになりました。休日には外出して、買い物



日経メディカル開発

※掲載のページサンプルはイメージです

お申込みは今すぐ！
お電話で！ ネットで！

0120-21-0546

日経BPブックナビ <https://nkbp.jp/bnavi>

amazon.co.jp、楽天ブックスでもお求めいただけます。



または
 TEL 03-5696-6000
 日経BP読者サービスセンター
 (年中無休、9時～22時)