



日常生活でできる運動を体験しよう！

一般社団法人キャンサーフィットネス

代表理事 広瀬眞奈美



知識は明日への力
運動は生きる活力

がんと運動

日常でできる運動体験

がん治療中や治療後の
体力づくりや体調管理に
運動が役立つことが
わかってきています。

椅子に座ってできる
やさしい運動を、
一緒に体験しましょう！

無理なく
できる！

椅子に
座ったまま
OK！

今日から
はじめられる
習慣に！

楽しく学ぶ場

正しい健康管理の方法

回復していくための運動

がんになっても運動しても大丈夫！体力維持しよう！動けるからだを作っていこう

がんの リハビリテーション 診療ガイドライン

第3版



公益社団法人 日本リハビリテーション医学会
診療ガイドライン委員会 がんのリハビリテーション診療ガイドライン委員会 編

 診断と治療社

がんのリハビリテーション診療ガイドライン 第3版

2026年8月10日発売

出版社診断と治療社 **¥4,400**(本体¥4,000+税10%)

- 肺がん
- 消化器がん
- 泌尿器がん
- 頭頸部がん
- 乳がん・婦人科がん
- 骨軟部腫瘍
- 脳腫瘍
- 血液腫瘍
- 進行がん・末期がん

運動を始める前に お伝えしたいこと

今日の自分の体と、やさしく会話をしてみましょう（ボディトーク）

まずは、自分の体に聞いてみましょう

肩、腕、お腹、腰、脚……
やさしく触れながら、

「痛いところはないかな？」

「今日の調子はどう？」

自分の体の声を聞くことが、
安全で気持ちよく体を動かす第一歩です。♡



3つの約束

1 無理をしない

「ちょっと物足りないかな？」
くらいでOK！



がんばりすぎないことが
体にとっていちばん安心です。

2 痛みや違和感が

あったら、やめる・小さくする

みんなと同じように
やらなくて大丈夫。



痛みや違和感は、体からの
大切なサインです。

3 調子が悪い日は、 休むことも運動の一部

身体を休ませることも、
とても大切です。



休むことで、体と心が
回復していきます。



今日は、自分の体と仲良くなる30分にしましょう

自分のペースで、気持ちよく動いていきましょう！



自分の体を大切にしながら、気持ちよく体を動かしていきましょう♪ ♡

ストレッチ

肩・背中のストレッチ（肩甲骨まわりほぐし）

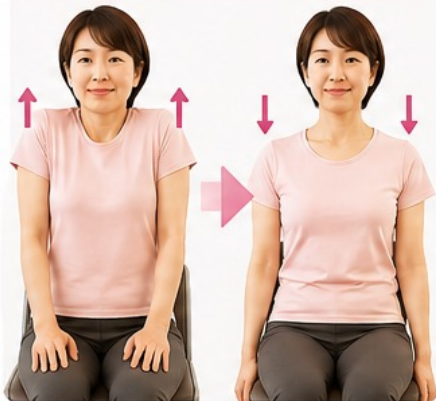
肩や背中のこりをほぐし、姿勢を整えます。呼吸を止めずに、ゆっくり行いましょう。

① 背筋を伸ばして座る



足は床につけ、
背筋を伸ばして、
リラックスします。

② をすくめて ストンと下ろす



肩をギュッとすくめて、
一気に力を抜いて
ストンと下ろします。
（深呼吸しながら）

③ 肩甲骨を寄せる



肘を軽く曲げて、
肩甲骨を寄せるように
胸を開きます。
（5秒キープ）

④ ゆっくり戻す



ゆっくり力を抜き、
元の姿勢に戻します。

ポイント

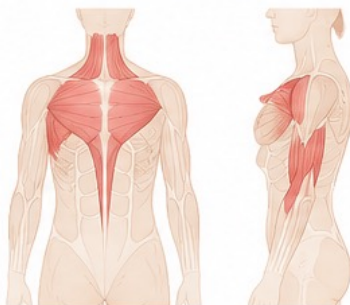
- ・肩に力を入れすぎないようにリラックス。
- ・呼吸は止めずに、自然に続けましょう。
- ・痛みや違和感がある場合は、無理せずできる範囲で。

回数の目安

1～4 を1セットとして
3～5 セット
（合間に深呼吸）

伸びる・ほぐれる部位

肩・肩甲骨まわりの筋肉
（僧帽筋・菱形筋・肩甲挙筋など）
背中全体のこり改善に
つながります。



日常生活での効果

- ・肩こり・首こりの予防・改善
- ・姿勢の改善
- ・呼吸がしやすくなる
- ・リラックス効果

バリエーション

腕を前で組んで、背中を丸めてから
大きく開くと、さらに気持ちよく
伸ばせます。



足の運動 大切な3つのケア(ストレッチ&筋トレ)

足の柔軟性と筋力を高めて、つまずき・転倒予防、むくみ改善、全身の健康につなげましょう!

1. 足首のストレッチ(足首を柔らかく)

爪先をスネのほうに向かって、
ふくらはぎを伸ばします。



ポイント

- ・かかとを床につけたまま行います。
- ・ふくらはぎが心地よく伸びるところで10~20秒キープします。
- ・左右それぞれ2~3回行いましょう。

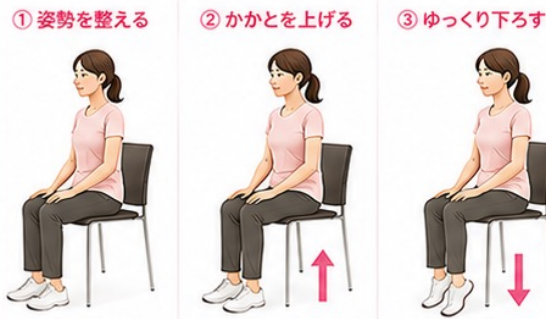
効果

足首の柔軟性を高め、段差でのつまずき予防に!
ふくらはぎ(第二の心臓)の働きが良くなります。
足全体の筋トレもしやすくなります。



2. ふくらはぎの筋トレ(第二の心臓)

つま先立ちで、ふくらはぎを鍛えます。



ポイント

- ・イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばします。
- ・ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう。
- ・10~15回を1セットとして、2~3セット行います。

効果

ふくらはぎを鍛えて、血流・リンパの流れを促進!
むくみや冷えの改善、疲れにくい足になります。
全身の巡りが良くなり、健康維持に役立ちます。



3. 足(もも・お尻)の筋トレ

イスに座ったまま、太ももとお尻を鍛えます。



ポイント

- ・背筋を伸ばしたまま、片足を床と平行になるくらい伸ばします。
- ・つま先を軽く上げると、より効果的です。
- ・左右それぞれ10~15回を1セットとして、2~3セット行いましょう。

効果

太ももやお尻の筋力を高め、歩きやすくなります。
膝や腰への負担を軽減し、姿勢改善にもつながります。



こんなにいろいろなメリットがあります!

つまずき・転倒予防



足首が柔らかいと、
段差でつまずきにくく、
安全に歩けます。

ふくらはぎは 「第二の心臓」



血液やリンパの流れを助け、
むくみ・冷え・だるさの
改善に効果的!

全身の筋トレが しやすくなる



足首や股関節が動きやすいと、
スクワットやウォーキングなどの
運動効果がアップ!

姿勢・バランスの改善



下半身が安定すると、
姿勢がよくなり、疲れにくく、
美しい立ち姿に。

健康寿命の延伸



毎日のケアが、
将来の「自分の足で歩く」
力を守ります!



毎日少しずつ続けることが、未来の自分の足を守ります! 無理なく、気持ちよく行いましょう。❤️

足の運動 鼠蹊部（そけいぶ）のストレッチ（立ってできるランジ）

股関節まわり（鼠蹊部）をやわらかくすると、歩きやすくなり、腰やひざへの負担も軽くなります。

スカートの方でも安心してできる、立ったままのストレッチです。

ポイント

- ・痛みのない範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めずに、ゆっくり伸ばします。
- ・ふらつくときは、壁や椅子につかまりましょう。

ランジストレッチのやり方

① 姿勢を整える

足を前後に開いて立ちます。背すじを伸ばし、胸を開きます。



② 片足を大きく前に出す

一歩大きく前に踏み出します。つま先は正面に向けます。



③ ひざをゆっくり曲げる

前のひざをゆっくり曲げ、後ろ足のひざは軽く伸ばします。



④ 体をまっすぐ下におろす

上体をまっすぐ保ち、股関節の前側（鼠蹊部）が気持ちよく伸びるところで静止します。



⑤ ゆっくり戻す

ゆっくり元の姿勢に戻ります。



正しい姿勢のポイント

- ✓ 前のひざがつま先より前に出ないようにする
- ✓ 上半身を前に倒さず、まっすぐに保つ
- ✓ 後ろ足のかかととはしっかり床につける
- ✓ 呼吸を止めず、ゆっくり続ける



バリエーション

さらに伸ばしたいとき

両手を頭の上に上げると、より股関節の前側が伸びます。



バランスが不安なとき

壁や椅子に手を椅えて行いましょう。



こんな効果があります！



歩幅が広がり、歩きやすくなる



股関節の柔軟性が高まり、腰やひざの負担を軽減



スポーツや日常動作のパフォーマンス向上



血流がよくなり、むくみや冷えの改善にも◎



毎日の小さなケアが、未来のあなたの元気をつくれます。

無理なく続けて、しなやかな体を育てましょう！❤️

筋トレ

胸の前で手のひら押し(アイソメトリック運動)

胸・腕・肩の筋肉を使う、やさしい筋トレです。道具いらずで、座っても立ってもできます。

① 姿勢を整える



背筋を伸ばして、
胸の前で両手のひらを
合わせます。
肘は肩の高さくらいに。

② 手のひらを押し合う



手のひら同士を、
お互いにグーッと押します。
(動かないように力を入れます)

③ 5秒キープ → ゆるめる



そのまま5秒間キープします。
ゆっくり力をゆるめます。

ポイント

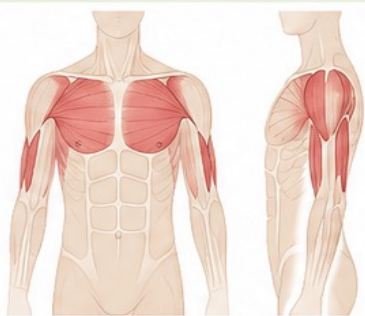
- ・息を止めずに、自然に呼吸を続けましょう。
- ・肩に力を入れすぎないようにリラックス。
- ・痛みや違和感がある場合は、無理せず力を弱めましょう。

回数の目安

5秒キープを 3回
(慣れてきたら5~10回)

使われる筋肉

胸の筋肉(大胸筋)・
腕の筋肉(上腕三頭筋など)・
肩の筋肉(前部三角筋など)



日常生活での効果

- ・重い物を持つときに役立つ
- ・ドアを押す・閉める動作がラクに
- ・姿勢を支える力をサポート

バリエーション

強くしたい場合は、手の位置を胸より
少し下にしたり、肘を少し下げると
負荷が高まります。



椅子スクワット／立ち座り (やさしい筋トレ)

立つ・座る動作は、毎日の生活に欠かせません。下半身の筋肉を使って、元気な体をつくりましょう。

椅子スクワット／立ち座り

- ① 姿勢を整えて浅く座る ② ゆっくり立ち上がる ③ 上で姿勢をキープ ④ ゆっくり座る



椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばします。足は肩幅に開き、つま先は正面に。



お尻と太ももに力を入れて、ゆっくり立ち上がります。(息を吐きながら)



背筋を伸ばしたまま、1～2秒キープ。(ふらつく方は、椅子や机につかまって)



お尻を後ろに引くように、ゆっくり椅子に腰かけます。(息を吸いながら)

回数の目安

5～10回を1セットとして、1～3セット(できる回数からでOK!)

スクワットが苦手な方へ：膝の屈伸 (やさしい簡単筋トレ)

スクワットと同じ筋肉を使いますが、よりやさしい運動です。

- ① 姿勢を整えてつかまる



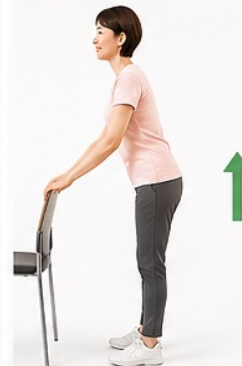
背筋を伸ばして立ち、椅子や机につかまります。足は肩幅に開きます。

- ② 膝をゆっくり曲げる



膝をゆっくり曲げます。つま先は正面のまま。(深く曲げすぎなくてOK)

- ③ ゆっくり伸ばす



太ももとお尻に力を入れて、ゆっくり膝を伸ばします。

回数の目安

10～15回を1セットとして、1～3セット(無理のない回数で)

同じ筋肉を使います！

立ち座りも、スクワットも、太ももやお尻の筋肉(大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋など)を使います。



ポイント

- ・痛みや違和感がある場合は、無理をせずできる範囲で行いましょう。
- ・背筋を伸ばし、お腹に軽く力を入れると、より安定します。
- ・呼吸は止めずに、自然に行いましょう。

こんな時に役立ちます

- ✓ 椅子から立ち上がる
- ✓ 階段の上り下り
- ✓ トイレ動作
- ✓ 買い物や外出
- ✓ 転倒予防



毎日の「立つ・座る・歩く」を、少しずつ元気に！ 今日からできる、やさしい筋トレです。

座ったままできる腹筋(体幹トレーニング)

お腹の筋肉をしっかり使って、姿勢を支える力・歩く力・バランス力をアップ！

床に落ちたものを自分で拾える、動きやすい体をつくりましょう！

♪ 好きな曲でOK！

だいたい3分くらいの曲が多いです♪

1 姿勢を整える



背筋を伸ばして座り、
お腹を軽く引き締めます。
目線はまっすぐ前へ。

2 上体を前に倒す



息を吐きながら、
背中を丸めるようにして
上体を前に倒します。
(おへそをのぞき込むイメージ)

3 ゆっくり戻す



ふーっ
と息を吐きながら
お腹を軽く
引き締めて戻す

息を吐きながら、
お腹をやさしく引き締めて
ゆっくりと上体を起こします。

この運動のメリット



床に落ちたものを拾うなど、
日常動作がスムーズに！



お腹の筋肉(腹筋・体幹)を
やさしく強化！



姿勢が安定し、
腰への負担を軽減！



歩く・立つ・階段を上るなど、
動きが楽に！

ポイント

- ✓ 背中を丸めるときに「ふーっ」と息を吐き、
お腹を軽く引き締めます。
- ✓ 戻るときも、勢いを使わずにゆっくりと。
- ✓ 無理のない範囲で、10回を目安に行いましょう。



さらに期待できる効果

- ✓ 体幹が安定し、
立つ・歩く・座るが楽に！
- ✓ 腰痛予防につながる！
- ✓ 日常生活の動作が
スムーズに、元気に！



日常生活に活かそう！

- ✓ 床に落ちたものを拾うとき
- ✓ 靴下や靴を履くとき
- ✓ 前かがみになる動作が
ラクになります！



毎日の小さな運動で、体が変わります！ 無理せず、楽しく続けましょう♪ ♥

有酸素運動

腕を振ってその場足踏み(有酸素運動)

好きな曲に合わせて楽しく♪ 全身を動かして、心も体も元気に！

♪ 好きな曲でOK！
だいたい3分くらいの曲が多いです♪

① 姿勢を整える



背筋を伸ばして立つ。
お腹に軽く力を入れて、
目線はまっすぐ前へ。

② 腕を大きく振る



肘を軽く曲げて、
腕を前後に大きく振る。
肩の力は抜いて、
リズムよく！

③ 足踏みをする



その場で足踏みをする。
呼吸を止めずに、
自然な呼吸を意識♪

④ 慣れてきたら ももを高く上げて！



ももを高く上げて
足踏みしましょう。
筋トレ効果もアップ！

約3分
続けましょう！

こんなメリットがあります！

- 心肺機能の向上**
血流がよくなり、持久力アップ！
- 脂肪燃焼・体重管理**
有酸素運動でエネルギーを消費！
- 気分がスッキリ**
ストレス解消・リフレッシュに！
- 筋力アップ(特に下半身)**
ももを高く上げると、下半身の
筋肉をしっかり使えて筋トレ効果も！
- 骨の健康維持**
足に適度な刺激が骨を強くします。
- 認知機能のサポート**
脳が活性化し、集中力アップ！
- 免疫力アップ**
体力向上で病気に負けない体へ！

ポイント

- ✓ 腕は大きく、リズミカルに振りましょう。
- ✓ かかとで着地し、つま先でしっかり地面を押しましょう。
- ✓ 呼吸を止めずに、自然な呼吸を意識しましょう。
- ✓ 無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- ✓ 疲れたら、足踏みの高さを下げて調整しましょう。



使われる主な筋肉



太もも(大腿四頭筋・ハムストリングス)
お尻(大臀筋)
ふくらはぎ(下腿三頭筋)
体幹・腕・肩の筋肉も
バランスよく使います。

ももを高く上げるほど、
筋肉への刺激が強くなります！

バリエーション

はじめは軽く
足踏みは小さく、
腕も軽く振る
→無理なく続ける



慣れてきたら強く
ももを高く上げて、
腕も大きく振る
→有酸素+筋トレ効果UP！



たった3分の足踏みが、あなたの未来の元気につながります！ 今日から一緒に、楽しく体を動かしましょう♪



深呼吸

最後は気持ちよく深呼吸

動いた後のからだをリセットして、心もリラックスしましょう。

ゆっくり深呼吸して、すっきりした気持ちで終わりましょう！

深呼吸のポイント

- 鼻からゆっくり吸う
- 口からゆっくり長く吐く
- 肩の力を抜いてリラックス

① 姿勢を整える



椅子に浅く座り、背筋を伸ばして肩の力を抜きます。

② 息を吸う（鼻から）



鼻からゆっくり息を吸いながら、両腕を横からゆっくり広げます。お腹や胸がふくらむのを感じましょう。

③ 息を吐く（口から）



口からゆっくり長く息を吐きながら、両腕をゆっくり戻します。お腹をへこませるように意識しましょう。

3～5回
繰り返して
気持ちよく
リラックス！

深呼吸の効果



酸素がしっかり
体に行き渡る



リラックスして
心が落ち着く



自律神経が整い
疲れがやわらぐ



動いた後のからだを
リセットする

今日のがんばりに「ありがとう」

毎日の小さな運動の積み重ねが、明日の元気につながります。自分のからだを大切にして、これからも続けていきましょう！



深呼吸で心と体をリセット！ 今日もおつかれさまでした♪ ♥

1日の生活動線に溶け込む「ついで運動」

皆さんは、いつどこで何ができますか？



歯みがきしながら
かかと上げ(ふくらはぎ)



お湯が沸く間に
スクワット5回



お湯が沸く間に
かかと上げ10回



テレビのCM中に
①つま先上げ(足首)10回
②肩回し10回

①つま先上げ



②肩回し



お風呂の前後に
軽いストレッチ



Morning



朝

Noon



昼

Afternoon



午後

Night



夜



トイレのあとに
深呼吸と背伸び



食後に
2~3分だけ部屋を歩く
(ゆっくりでOK)



就寝前に 気持ちよく深呼吸

背筋を伸ばして、ゆっくり息を吸って、
ゆっくり長く吐きましょう。



✓ 無理をしない 物足りない程度でOK | ✓ 痛みや違和感があれば中止・休息 | ✓ 調子が悪い日は、休むことも大切



「動くぞ!」と意気込まず、日常の中で「ちょこっと」動くことが、体力づくりと気分の改善につながります。



一般社団法人がんサーフィットネス

