

乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 2025年7月26日（土）の活動報告です。

今回も「コミュニティながいずみ」で開催し、参加者14名、うち4名の方が初参加でした。

おしゃべり会で度々「担当医から運動するように言われているけど、何をどのくらいしたらいいかわからない」「時間がなくてできない」「体重が増えて困っているから運動をしたい」・・・このような声が上がります。運動は乳がんにおいては発症・再発予防に有効とされているので、今回のテーマは「運動」。

前半は、キャンサーフィットネス認定インストラクターの方より、ご自身が経験されたリンパ浮腫や運動の目的と効果について教えていただきました。リンパ浮腫は日常生活に支障をきたす大きな悩みの一つですが、運動と減量で元の太さに戻ったそうです。適切な運動とセルフケアで改善できたこと、そして運動そのものは治療の継続やQOLが改善するということを教えていただきました。推奨されている運動には、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動があり、どれを選んででも無理なく続けることが大切です。

運動タイムでは初めに8分間の筋トレ。激しい運動ではありませんが、じんわりと筋肉に効いて体がポカポカしてきたのを感じた後に、音楽に合わせて体をほぐしたり、DANCEのような振付で体を動かしてみました（曲：どうにもとまらない・APT）。

音楽を使う運動は、楽しみながら無理なく動かせるので、実は私のお勧めでもありました。運動が苦手な方でも、リズムに乗って動くことは楽しめる要素が多いといわれていて、皆さん自然と笑顔になり楽しい時間を過ごすことが出来たのではないかと思います。

おしゃべり会では、「体調は悪いけど、何から始められるかな？」「痛いときは痛み止めをしっかりと使って、痛みをなくしてから考えるといいよ」「乳がんになってから運動をやめたけど、また始めたくなかった」など、運動への様々な悩みや決意を共有しました。

最後は脳トレも交えた「ペッパー警部体操」。頭と体が思うように動かず皆さん大笑いです。“笑う”ことも運動になりますね。

ご自身のライフスタイルや思考に合った、無理なく楽しく続けられる運動を是非見つけてみてください。

次回の「あかりて」は、8月23日（土）、静岡がんセンターで「ウィッグ」について情報共有したいと思います。

活動報告担当：増田