みやぎ県南中核病院

がん患者・家族サロン　ひだまり

2025年度　第5回

《ひだまり》は、がん体験者やそのご家族の交流の場です

参加無料

ミニ講話

自分でできる体力アップの方法

～理学療法士さんからのお話～

＜体力維持の効果とは？＞

- 今の状態に適した運動をすることにより、全身状態を最適な状態でキープできます。
- 治療を継続していくための体力をつけることができます。
- 早期から運動を行うことで、治療による体力や身体機能の低下を最低限に抑えることができます。
- 今もっている能力を維持・向上することにより、可能な限り今までと変わらない生活の質を保つことができます。

＜今回のミニ講話の内容＞

- 日常生活での消費カロリーってどのくらい？
- 簡単な運動を一緒にやってみましょう！（※普段着で大丈夫です。）
- 日常生活への取り入れ方を一緒に考えてみましょう。

日時　2026年1月29日（木）14:30～16:00

対象　がん体験者（当事者）やご家族の方
当院以外に通院中の方もどうぞお越しください！

場所　みやぎ県南中核病院　2階　外来食堂

申込方法　当院がん相談支援センターへ、お電話もしくは直接お声かけいただき、①お名前、②お申込みの方の立場（患者本人もしくは家族）、③連絡がつく電話番号をお知らせください。★当日参加も歓迎しております！

【お問合わせ・お申込み先】
みやぎ県南中核病院　患者サポートセンター（がん相談支援センター）
TEL　0224-51-5500（代表）　平日 8:30～17:15