

7	7	火	
	8	水	朝食後 カペシタビン錠5錠内服、 抗がん剤内服終了 (全1115錠…第5コース4月19日夕、又は20日朝に1回だけ飲み忘れる)
	9	木	最終休薬期間に入る
	10	金	
	11	土	
	12	日	
	13	月	
	14	火	抗がん剤治療終了 (2020年1月15日～7月14日:全26週間、第2及び第5コースの休薬期間は2週間)
	15	水	聖隷佐倉市民病院9:00～ 血液検査、薬剤師面接指導、大島先生診察(CT撮影・血液検査の結果:異常なし)

直腸がん抗がん剤治療後のリハビリ実施記録 2020年7月 (岡田一彦)

- ・活動場所…岩名(佐倉市岩名運動公園)、八千代(八千代総合運動公園:新川、起伏)、DSC(ダンロップスポーツクラブ)、坂田(坂田が池公園)
- ・NR(ニッポンランナーズ)、ボンズ(八千代ボンズスポーツクラブ)、THSA(帝京平成スポーツアカデミー) ・SW(シニアウォーキング)
- ・DSCの設置マシン(TechnoGym製)①leg press ②leg extension ③leg curl ④lower back(腰) ⑤abdominal crunch(腹) ⑥rotary torso(脇腹) ⑦low row(背) ⑧abdoktor(お尻) ⑨adductor(内股) ⑩shoulder press(肩) ⑪pectoral(胸) ⑫mulch hip(お尻、太腿) ⑬chest press ⑭upperback(背中) ⑮lat mashine(背) aerobic mashine… ⑯treadmill ⑰byke ⑱sincro

月	日	曜	活動場所	有酸素運動 計測:adidasランニングアプリ	筋力トレーニング他	睡眠		血圧:心拍数 朝食前	体温 朝食前	体重kg 夕食前	排便
						午睡	起床				
7	16	木	幕張イオンタウン、ネスプレッソ			△		111/71:65			
	17	金				△		111/74:65		夕後64.2	
	18	土				△		124/78:70			
	19	日				△		/		夕後64.3	
	20	月	早朝自宅周辺	2.5km、31:07、203kcal		△		夕前106/66:74		63.8	
	21	火	岩名	3.0km、38:28、244kcal		△		/			
	22	水	岩名	3.63km、43:16、296kcal		△		/			
	23	木				△		/			
	24	金				△		/			
	25	土	岩名:NRに挨拶	1.5km、18:39、122kcal		△		/			
	26	日				△		/			
	27	月				△		/			
	28	火				△		/			
	29	水	岩名	3.02km、34:20、238kcal		△		/			
	30	木				△		/			
	31	金	坂田が池公園、風土記の丘	3.2km、46:26、268kcal		△		/			

目標…7月20日から、計画的なリハビリに向けた慣らし運転を開始…ウォーキング(有酸素運動)を中心:筋力トレーニングは8月から習慣化予定

結果…ボーツ感の副作用が多少気になったが、ほぼ思った通りの慣らし運転ができた。

直腸がん抗がん剤治療後のリハビリ実施記録 2020年8月 (岡田一彦)

月	日	曜	活動場所	有酸素運動(計測: adidas...) 赤数字は走1kmのラップタイム	筋力トレーニング	睡眠		血圧:心拍数 朝食前	体温 朝食前	体重kg 夕食前	排便
						午睡	起床				
8	1	土	岩名、NRランニング(挨拶)	6km、1:06:44、479kcal		○	4:30	/			○
	2	日	ボンズR挨拶、八千代アルプス	8:25~7km、1:12:30、552kcal		○	4:30	夕前107/67:67	夕前36.6	63.3	○
	3	月	DSC12:50-、公津の杜公園	筋トレ後2km、24:06、164kcal	DSCmaschineトレ35分	○	3:50	朝後122/76:72	朝後36.8	63.4	△
	4	火	DSC12:50-、成田市赤坂公園	筋トレ後2.02km、25:42、162kcal	DSCmaschineトレ40分	△	4:30	125/79:63	36	62.9	△
	5	水	岩名 8:30-10:13	7.75km、1:42:32、625kcal...3kmW-体幹、筋トレ-W-幹・筋-1kmjog-W		△	4:30	115/69:69	36.2	62.9	○
	6	木	THSA::SW、市津公民館:挨拶		SW体育館:ストレッチング、体幹ex.	△	4:45	136/83:59	36.4	夕後64.5	△
	7	金	DSC	トレッドミル1km9:30	DSCmaschineトレ35分	△	4:35	朝後125/79:69	36.5	63.9	△
	8	土	八千代アルプス 7:45-	5.65km、1:08:06、467kcal 体幹・W:3km~4km6:37・ランジ:腕・W		△	4:00	朝後125/75:70	朝後36.8	63.8	○
	9	日	REST			△	3:45	—		夕後64.3	△
	10	月	REST			△	4:40	118/78:67	36.7	63.4	△
	11	火	DSC		DSCmaschineトレ40分	△	5:10	125/83:64	36.3	63.3	○
	12	水	DSC	Walking machine10分	DSCmaschineトレ40分	△	4:00	121/79:73	36.1	63.4	△
	13	木	REST			○	4:40	118/76:64	36.8	夕後64.9	△
	14	金	DSC 9:40-10:25	トレッドミル13:00、1km、7%↑	DSCmaschineトレ30分	△	3:00	朝後122/69:69	朝後36.1	夕後64.4	△
	15	土	岩名、蒸し暑かった	4.32km、55:05(13:00-13:00-12:30-12:30)、354kcal		△	4:10	137/83:62	36.2	64	△
	16	日	REST			△	4:00	126/80:67	36.8	夕後64.3	○
	17	月	DSC 9:40-10:25	トレッドミル 1km、10分 60kcal	DSCmaschineトレ30分	△	5:00	124/80:68	36.1	63.2	△
	18	火	DSC 9:35-10:30	シンクロ5分+トレッドミル12分1.2km	DSCmaschineトレ35分	○	4:00	夕前114/71:65	夕前36.2	63.8	○
	19	水	DSC 9:40-10:35	トレッドミル 1km、9分 60kcal	DSClight weight40分(30-50回)	△	5:10	131/81:61	36.8	64	△
	20	木	REST			△	3:10	129/82:60	36.4	64.5	×
	21	金	DSC 9:35-10:35	トレッドミル 2km、16分 120kcal	DSClight30-40-heavy40分:5-10	○	4:10	130/80:58	36.7	64	○
	22	土	岩名8:35-、6.36km:483kcal	(走1km+歩1km)×3...7:50-11:43-7:35-11:00-7:05-11:10		△	5:15	朝後128/80:69	朝後36.5	63.7	○
	23	日	八千代アルプス8:20-110分	7km(11:26-8:19-11:29-8:09-7:27-11:42-11:30)545kcal		△	5:10	137/82:65	36.2	63.3	△
	24	月	DSC 9:35-10:35	トレッドミル20分:2.2km:120kcal	DSCmaschineトレ40分	○	5:00	129/82:60	36.5	63.7	○
	25	火	DSC 9:35-10:40	トレッドミル20分:2.0km:110kcal	DSC軽・中重量各20分	△	5:10	136/83:58	36	64.1	○
	26	水	聖隷佐倉市民病院経過観察:血液検査異常なし(白血球数7/15...3020→8/26...3820)看護病棟に挨拶 rest			○	4:00	134/82:65	35.9	63.3	△
	27	木					4:00	126/80:66	36.5		
	28	金						/			
	29	土						/			
	30	日						/			
	31	月						/			
8月の目標	低下した最大酸素摂取量及び減少した筋肉量・筋力の回復 最大酸素摂取量...ウォーキング中心(週3~4日) 筋肉量・筋力...DSCの筋トレマシン及び自体重活用...軽・中重量で無理せずに回復を図る:自体重...体幹、スクワット、ランジ、スタビライゼーションなど										
リハビリの結果考察	午前中活動・午後休養を原則とした日常生活。副作用...ポツとする感じ、皮膚感覚の違和感は、まだ継続しているが、かなり軽くなった。 筋力は増加し、筋力も予定通り向上した。岩名、八千代では、Aerobics中心に、自体重を活用した筋トレ(スクワット、ランジなど)と体幹運動を加味した。 最大酸素摂取量...ウォーキングの中に、ジョギングを挟むようにした。中旬から、ジョギングの導入を増加した。1kmラップ...8:30~7:30/kmであった。 ●順調に経過していると体感できるので、9月から運動量と運動強度を1ランク、step-upできそうだ。										