

化学療法中にも最適！ 心も体もすっきりエクササイズ

化学療法



運動を行うことで…



私たちがおすすめする運動がこちら！

軽く息が弾む程度や爽快感を感じる程度の運動

各10回
3~5セット

筋トレ

スクワット



かかと上げ



もも上げ



足開き



有酸素運動

1日20-30分の

有酸素運動

例) ウォーキング、散歩、ジョギング、サイクリング、ストレッチ、ヨガなど

