＼手術が決まったら 準備を始めましょう／

プレハビリテーションって知っていますか?

手術が決まると、病気、ご家族、手術後の痛み、
日常生活への復帰など、不安を感じる方は少なくありません。
こうした不安をやわらげ、術後の回復を助ける取り組みが
「プレハビリテーション」です。

監修

位田 みつる 先生
奈良県立医科大学 麻酔科学教室

佐藤 眞理子 先生
奈良県立医科大学大学院医学研究科 麻酔科学教室

手術前からできる準備を、動画でわかりやすくご紹介しています。
ご家族と一緒に見ていただくと、日々の生活に
取り入れやすくなります。



スマートフォンの
カメラで読みとって
ご視聴ください

全編(4分47秒)

丸石製薬株式会社

どうして、プレハビリテーションが必要なの?



入院中は安静にしている時間が長くなり、体力や筋力が落ちやすくなります。
その影響は、からだだけでなく、脳や心にも及ぶことがあります。

プレハビリテーションとは、手術前に運動をしたり、栄養管理をしたり、脳のトレーニングをしたりすることで、手術後のからだや脳の機能低下を最小限に抑え、早く普段の生活に戻れるようにするための準備です。

運動

手術前から運動をして
体力や筋力をつける



栄養

回復に効果のある
食事を摂取する



脳トレ

脳のトレーニングを
する



プレハビリテーション
運 動

からだが動くうちから運動して「貯筋（ちょきん）」しておくと術後の回復が早くなると言われています。運動を続けると認知機能の低下が起こりにくくなることもわかっています。
運動する前に、必ず担当の先生に確認してください。

1.準備体操 5分



2.有酸素運動（ウォーキングなどの） 20分



3.抵抗運動（筋トレなどの） 20分



4.クールダウン 5分



推奨　**合計50分、週3回以上**



手術前から運動を習慣づけ、
手術後も無理のない範囲で
続けていきましょう。



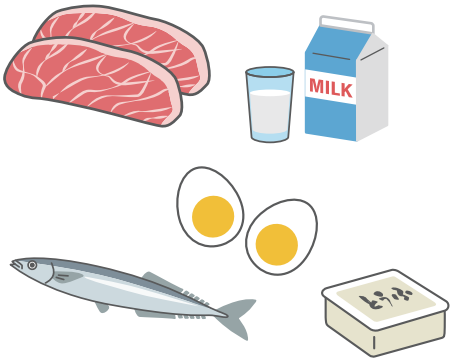
動画を見る

運動編（1分48秒）

プレハビリテーション
栄養

手術前に栄養状態が悪化していると、肺炎などの合併症が起こりやすくなったり、傷の治りが遅くなることで入院期間が長くなる可能性があります。
手術前は、体重を維持しながら、適切なエネルギーとたんぱく質を意識して摂りましょう。





たんぱく質は、魚や肉、乳製品、卵、大豆製品などに多く含まれます。
これらをバランスよく取り入れることが大切です。



手術を受けるためには、
栄養状態を整えておくことが
大切です。



栄養編（1分18秒）

2026年10月作成　管理番号：130470