

2021年2月24日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 98「がん患者の身体活動の促進に向けて」 松井 智子 (早稲田大学)

1) 学会からのお知らせ (<http://jahp.wdc-jp.com/>)

■年会費納入のお願い (事務局より)

平素は学会の諸活動へご協力いただき、誠にありがとうございます。
本年の年会費につきまして、未納入である場合、ご納入をお願い申し上げます。

本学会は皆様からご納入いただきます年会費で運営をしております。
学会活動の継続ならびに活性化のためにも、ぜひともご納入をお願い申し上げます。

2) 健康心理学コラム Vol. 98

「がん患者の身体活動の促進に向けて」

松井 智子 (早稲田大学)

がん患者が身体活動を行うことによる様々なメリットが報告されるようになり、国外ではありますが、がん患者向けの身体活動のガイドラインも発表されています。しかしながら、ガイドラインの基準を満たしている人は多くないことが、いくつかの研究で報告されています (e.g., Crawford et al., 2016)。

そこで、がん患者を対象にウェブ調査を実施し、どのような支援があれば中強度以上の身体活動を定期的に行うことができると考えているかについて質的に尋ねました。現在、中強度以上の身体活動を定期的に行っていない人からは、環境整備 (e.g., 身体活動を行う施設や環境を整える、オンラインで実施できる環境を整える) や他者からの支援 (e.g., 専門家からの指導やサポートを受ける、他者と一緒に身体活動を行う) について比較的多くの回答が得られました。一方で、身体の状態や治療などの状況によっては中強度以上の身体活動は難しいと考えられますし、本調査の中でもそのような回答がありました。

近年では、軽い身体活動を行うことによるメリットについても報告されてきています。中強度以上の身体活動に限らず、がん患者のみならず、がん患者の状態やニーズにあわせて身体活動を促進できるような方法を考えていきたいと思っています。

引用文献

Crawford, J. J., Holt, N. L., Vallance, J. K., & Coumeya, K. S. (2016). A new paradigm for examining the correlates of aerobic, strength, and combined exercise: an application to gynecologic cancer survivors. *Supportive Care in Cancer*, 24, 3533-3541.

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで