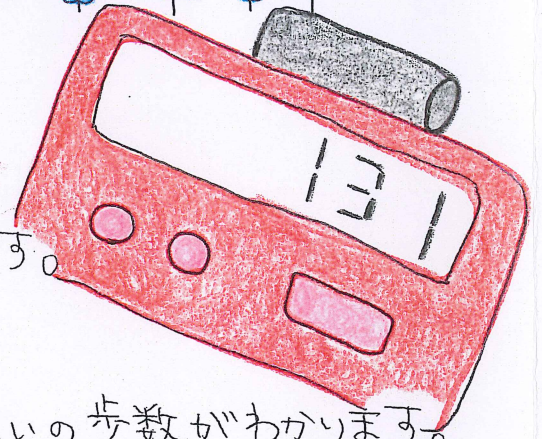


# ひやしんす

Vol. 1

突然ですが、“運動”されていますか??

現在圏央所沢病院の運動療法チームでは  
万歩計を持っていただくことを推奨しています。



## なんで万歩計??

万歩計を持ち歩くことにより、1日のだいたいの歩数がわかります。  
普段の生活スタイルでの歩数、運動(お散歩)を行った日の歩数では  
だいぶ変わってくると思います。毎日記録をとることで、ご自身の運動量も  
目に見えてわかる、毎日のモチベーションにつながる!! と思うので  
ぜひ実践してみてください!!

## “運動”することを勧めめている理由...

運動を行うと身体に良いことがたくさんあります。

### 1. 筋力が がつく。

動くことで筋力がつき、小さな段差でつまづくことや、  
骨折などのけがを防ぐことができます。

### 2. 食欲が 増える。

活動量が増えることで、食欲も増え身体に必要な栄養を摂取できます。



### 3. 透析効率 が良くなる。

下肢に筋肉がつき血流が良くなることで、毒素の除去率が良くなります。



## ひやしんす IP?

実はひやしんすの花言葉は「運動」なのです!

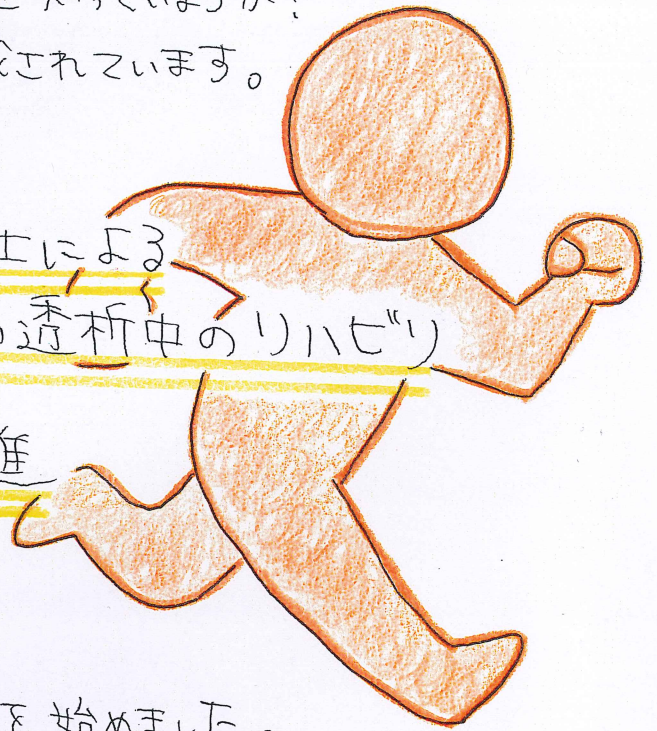
みなさんに「運動」について知っていただくために  ひやしんす  と名付けました。



# ～透析中のボール運動始めました～

1枚目にて“運動”についてお話をしましたが、  
透析センターに運動療法チームがいるのをご存知ですか？  
臨床工学技士と理学療法士で構成されています。  
行っていることとして、

1. 先生の指示の下 理学療法士による  
20分間の透析中のリハビリ
2. 透析患者さんへの運動促進
3. 透析中のボール運動



7月より透析中誰もが出来るボール運動を始めました。  
全患者さんを対象としているので興味がある、毎回やりたい!!など  
ありましたら、気軽にスタッフまでお声かけ下さい!!

## ボール運動の例

① ボールを持ち上げる



② 膝に挟む



③ 足の下で転がす



自由にボールで運動してく下さい!!