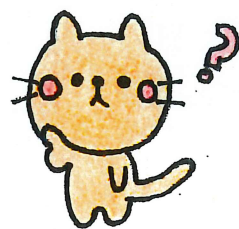


# ひやしんず

Vol. 3 2019. 6

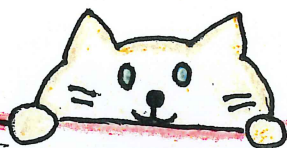
◎ 今月号は、透析中のボール運動について紹介します。

運動療法チームかなせボール運動を推奨するのが...



ボール運動を行うことで、体にとってプラスなことがたくさんあるからです!!

## ① 透析中の血圧低下を予防



透析中は除水によって血流量が低下し、心臓のポンプでの力が弱くなっています。そこで、ボール運動を行うことにより心臓のポンプでの力を強め、低血圧を予防します。

## ② 運動時間の確保

透析時間外に運動の時間を設けるのは難しいと思われるので、透析中の時間を利用して定期的に運動が行えます。

## ③ 透析効率のUP

透析中に下肢の運動を行うことで、下肢の血流が増加し、毒素の除去が良くなっています。透析の効率UPに繋がります。

※ ボールと運動方法を記載した冊子が体重計の近くにありますので、入室時にお持ちください  
是非この機会にご使用ください



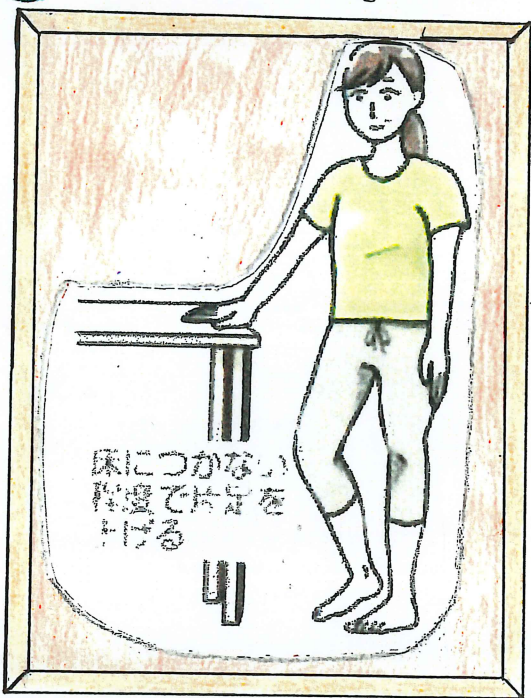
# ～自宅でする！運動～

Part. 2

## 筋肉トレーニング編

「筋肉が太くなり、筋力がつくことで」  
小さな段差がつかづくことを防ぐことができます。

### ① 開眼片足立ち



- ・机や固定された台の上に手を置き、足が床につかないぐらいの高さまで片足を上げる
- ・秒を数え、60秒を目指す。

左右1分 1日3回。

### ② スクワット



- ・椅子に腰かけるように、ゆくりと足を曲げる
- ・10秒数えながらひざを曲げ、10秒かけて元の姿勢に戻る。

5、6回を1日3セット

体調が良い時に、無理をしない程度で行いましょう