

ひやしんす

Vol.5

R2.2.29

今回は運動の種類について紹介していきたいと思います！

運動には大きく分けて3種類あります。

1. 持久力をつける運動

主にウォーキングです。

歩くことは足の筋肉をつけることが目的のように思われがちですが、心臓や肺の持久力を高めます。

楽すぎず、きつすぎず、自分のペースで歩いてください。

体力がつくにつれて、ペースは早くなり、距離も長くなります。

2. 筋力をつける運動

主に筋肉トレーニングです。高齢になるにつれて、

腸腰筋や大腿四頭筋などが弱まります。

筋肉については前回のひやしんすで細かく説明しているので、確認してください。



3. 柔軟性を保つ運動

主にストレッチやラジオ体操です。


体の様々な筋肉をゆくり伸ばします。

筋肉の柔軟性は怪我から体を守ります。



運動の種類～実践編～

① 持久力をつける運動



肩の力を抜く
背筋をのばす
靴はウォーキングに適した靴で
歩幅はいつもより少し狭くする
視線は遠くに
あごは引く
腕を前後に大きく振る

目標: 1セット10分

② 筋力をつける運動



イスに腰かける様
ゆっくりと膝を
曲げて行く
手すりなどに
かかる
イスを後ろに
用意

つま先よりひざが前に出ない様に
おしりを突き出す感じを意識する。

目標: 1セット 5~10回

③ 柔軟性を保つ運動



上半身を前に
軽く倒す
ひざはできるだけ
伸ばす
かかとを床につけ
つま先を持ち上げる

この状態を20秒保つ

目標: 左右1~3セット

準備体操 → ウォーキングや筋カトレーニング → ストレッチ という流れで
各10分を目安に行うのがオススメです。ご自身の体調と相談して
行いましょう。

* 透析後の運動は、体にとって負担のため非透析日に行うことをオススメします。