

ひやしんす

Vol.10 2021.11

今回は、なぜ運動を行った方がいいのか説明していきたいと思います。

運動のメリットは大きく3つあります。

① 筋力・体力の維持

身体を動かすことは、筋肉や体力を維持するのに一番の効果があります。



② 食欲増進

運動した分、エネルギーを使うのでお腹が空いて食欲も増します。



③ 睡眠の質向上

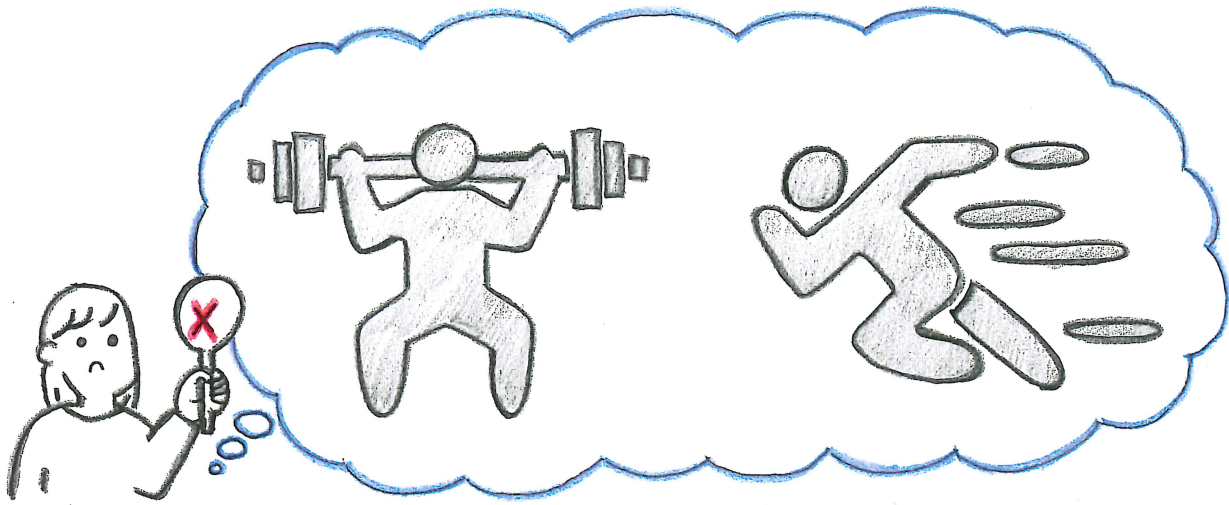
運動すると身体は疲れます。身体を休めるよう脳が働き睡眠の質が向上します。



身体を動かすことで脳が元気になり認知症予防にもつながります。



運動といっても、重いバーベルを持ち上げる
何キロも走るなどの激しい運動をする必要はありません。



透析センターでは、透析中にできるボール運動を
おすすめします。ボール運動について興味がある方は、
スタッフまでお声かけ下さい。

〇〇 透析中にできるボール運動 〇〇



大事なものは、運動を継続し
食事を摂り、ぐっすり眠ることです。
続けるのは、大変ですが一緒に
頑張っていきましょう！

