

# ひやしんす

Vol.13  
2022.10.21

透析センターでは、7月からリハビリテーション科のスタッフと協力し運動療法チームが中心となって透析中のエルゴメーターを使ったリハビリを再開しました。リハビリの対象となる患者さんは、ひやしんすVOL.12で紹介した基本チェックリストや心疾患の既往などから決めさせてもらいお声がけでせて預いておきます。週に一度、透析開始して30分後の状態が安定してから、スタッフの指導の下で透析中にエルゴメーターを使ってリハビリします。今日は、エルゴメーターの紹介と当院が行っているリハビリの流れについて説明していきます。

## エルゴメーター

▶ マシンについているモーターが運動をアシストし筋力や体力がない人でも透析中の寝たままの姿勢で気軽に運動ができます。近くにスタッフがいますため、マシンを使ったことのない人でも誰でも簡単に始めることができます。患者さんの体力に合わせて負荷を調整することができるため、本人に合わせたトレーニングが可能です。



エルゴメーター



実際の運動の様子

## ① 透析センターのリハビリについて

- ① 簡単にできるストレッチで「ウォーミングアップ」!!
- ② 電動サイクルマシンを使い10分間の運動
- ③ 最後の1分間ゆっくりにして体を休ませる

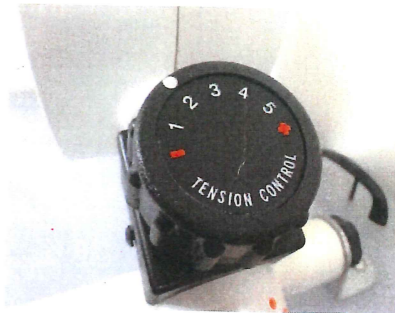


運動することによって血圧は上がってくるため開始時・運動時・終了時に血圧を測定し随時チェックします。血圧と脈の変動や疲労感など患者さんの状態においてMAX 5~7段階ある負荷をダイヤルで調整し、ひとりひとりの体力に合う条件でリハビリが可能です。

↓ このような感じで患者さんの記録を毎回とっています。

例) 負荷4でリハビリをした日

- 開始時 血圧130
- 終了時 血圧170
- 感想 「4だとややきつい」血圧40上昇した。  
→次回、負荷2~3で試してみる。



↑簡単に負荷を変えられます!

今日のエルゴメーターを使った運動は全員ができるリハビリではないですが、ボールを使った下肢のストレッチは誰でも始めることができます。体重計の横に置いてあるストレッチのマニュアルも新しく作り直したので、この機会に運動を始めようという方が多いのでは?

何か質問がありましたらスタッフにお声がけください。一緒にがんばりましょう!!!