

ひやしんす

Vol. 15
2023.6

皆さんは日々の生活の中で運動を取り入れていますか？

透析患者さんは透析により、運動の機会が減るため運動不足になりがちであることや腎機能の低下による代謝異常などが原因で筋肉量が減少すると言われています。また、腎不全は高血圧になるため、心臓や血管に負担がかかり、ダメージを受けやすくなります。これらの理由で透析患者さんは体力や筋力の低下に気を付ける必要があります。

透析患者さんにおいて運動によって体力・筋力は改善することが確認されています。では、どのような運動が良いのでしょうか？

運動の中心となるのはウォーキングです。ウォーキングは下肢だけでなく、体幹や上肢の筋肉も使うため、全身運動と言えます。

他には、座った状態で膝を伸ばす・太腿を上げるといった運動が効果的です。



これを、朝・晩 10回ずつ行ってみてください 😊

リハビリパンフレット

運動を始めるにあたって問題なのは、運動の時間を確保することが難しいということです。

そのため、当院では透析中にできるリハビリを限られた人数ではありますが実施しています。

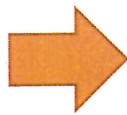
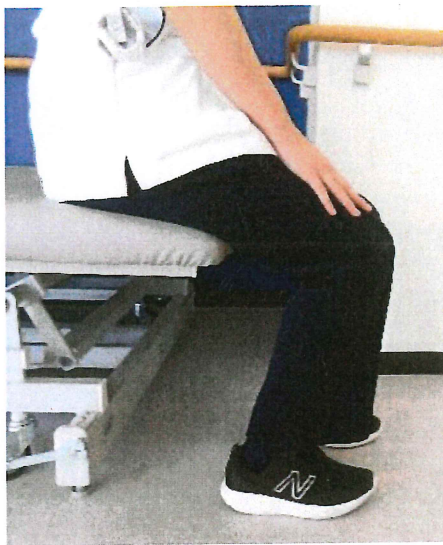
定員が決まっているため、すぐに案内できるわけではありませんが、興味がある方はお声がけください。

また、自宅トレーニング用のパンフレットのお渡しも可能です。

パンフレットは、リハビリスタッフが考えて作成してくれたものになります。

↓ パンフレットの内容の一部です!!

●座位での膝伸ばし (左右 10 回ずつ×2 セット)



ポイント👉
足を挙げる際に
背中が倒れないように注意!

このように、具体的な運動内容が写真付きでのっています。

希望がある方は、ぜひ透析センタースタッフへお声がけください!!!

各々が運動する機会をぜひ増やしていきましょう。

