

ひやしんす

Vol.16
2023.10

みなさんは、腎臓リハビリテーションについて知っていますか？
これは、慢性腎不全、透析患者さんがいきいき生活できるように
運動療法・食事療法・水分管理・薬物療法などといったサポートを
行うプログラムのことを言います。当院透析センターではそれぞれチームに分かれて
おり、ひやしんすでは主に運動を通してみなさんをサポートできたらと考えています。
そもそも運動が透析患者さんにどのようなメリットとなるのか、今回は運動療法の目的と
効果についてあらためて説明しようと思います。

★ 主な目的と効果 ★

😊 運動能力・持続力の向上

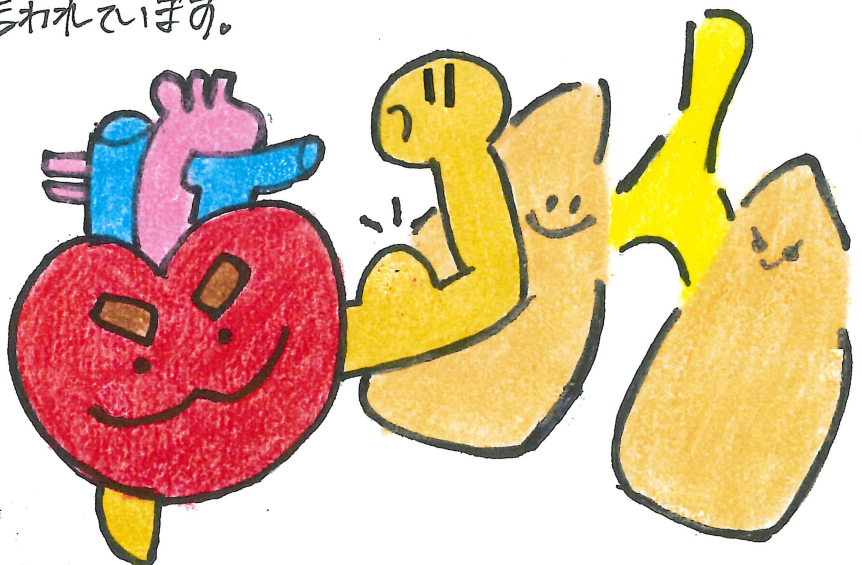
➡ 継続した運動は、体内へ酸素を取り込む能力が増え、全身の持久力が向上します。
手、筋力の増加により転倒のリスクを下げることもできます。運動は筋肉だけでなく骨を
鍛えられ、疲れにくくなる共に心臓♥の働きも助けます。

😊 心肺機能の改善

➡ 筋肉量が増えることで楽に動くようになり、心臓への負担が減ります。また、血管が広がりやす
くなることで身体の血液循環が良くなり、高血圧が改善されます。これらのことから
動脈硬化の危険因子も軽減すると言われています。

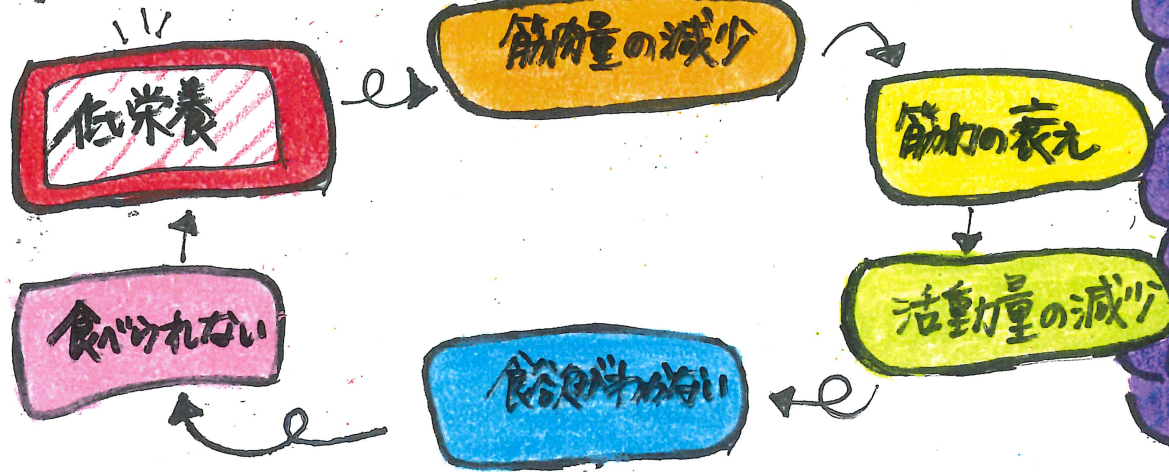
😊 生活の質の改善

➡ 筋力や体力が向上すると
買い物や散歩といったように
外に出る機会を増やすことが
できます。また、日々の楽しみや生きがい
が増えて、満足度が上がり、
よりいきいきとした生活につながります。



😊 低栄養の改善

➡ 継続的な運動が減ると...



低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきます。これらに、加齢による身体能力の低下、例えば飲み込めず・噛む力の低下や外出の機会が減ると等が加わることで要因の一つです。運動することにより、食欲がわいて、栄養状態が改善され、貧血や血圧の安定にもつながっていきます。

透析患者さんは、日々体重の増加を考えて生活されていると思います。時々「増えるのが怖いから食べてこなかった」というお話をききますが、食えることによる脂肪の増加や運動することによる筋力の増加で体重が増えることは問題ありません。むしろ、水分・塩分は気を付けながらたくさん食べて運動して頂きたいと思っています。ですが、やはりどんなものをどのくらい食べて良いか、なかなか分からない人もいます。食事に関しては、栄養士のサポート体制も整えていますので

とんとん声をかけてください!!!!

ぜひ透析中に自己トレーニングを!!

現在、当院では人数に限りはありますが透析中にリハビリを実施しています。メリ口においてあるボルで透析中に自己トレーニングすることもできます。また、自宅でできるトレーニングのプログラムもあります。透析中のリハビリに関しては定員が決められていますが運動に興味のある方はお気軽に声をかけてください。

