



ひやしんす



みなさんから「寒いから散歩などの外出が減り
日頃の運動量が落ちてきている」との声が届いております。

運動量が落ちると筋肉が弱くなって転ぶ危険が増えたり、
代謝が落ちて健康面にも悪影響が起きてしまいます。

透析ライフでは、

◎ しっかりご飯を食べて栄養をとる

◎ 適度に体を動かして代謝を活性化させる

ことが重要です。



透析センターでは、透析中や待ち時間にできる運動として
「ゴムバンド」と「アングルウェイト」を開始します。





透析中にこれらの器具を使用して
運動を行うことに興味がある方を募集します。

器具と運動方法を記載した紙は、
体重計の近くにあります。

運動不足が気になる方は、気軽に使ってみて下さい！！

ゴムの強度は5段階あります。自分に合った強さを探してみましょう！

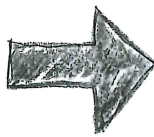
使用後は元の場所に戻して下さい。

筋肉は継続して使わないと弱くなってしまいます。

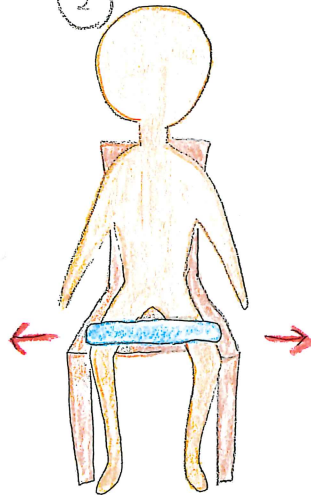
数日に1回、1週間に1回でも筋肉を使う習慣をつけましょう！

“待ち時間にできるゴムバンド運動”

①



②



開く閉じる動きを
ゆくりと
10回程度行う。

① ゴムバンドを膝の上までかける

② 両足を外側に開く