



ひやしんす



Vol.22 2025.10

段々と涼しくなってきた本格的な秋の到来ですね。

暑さが和らぎ、散歩や運動がしやすくなったのではないのでしょうか。

今日のひやしんすは「透析患者の筋力低下について、透析中の運動療法について」の2本立てでお送りします!!

～透析患者の筋力低下について～

筋力低下の要因はいくつかありますから紹介します。

①加齢

年齢を重ねていくと筋肉の萎縮・筋繊維の数の減少による筋力低下。

②タンパク質不足

タンパク質摂取量が減るとタンパク質が分解されたアミノ酸の量が減少
アミノ酸不足による筋力低下。

↓
筋肉の元!!

★タンパク質の種類

・動物性タンパク質：吸収されやすい。

例：肉・魚介類・卵・乳製品



摂りすぎにも注意が必要。
動物性・植物性は
バランスよく摂ることが大切です。

・植物性タンパク質：吸収されにくい。

例：米・小麦・大豆・枝豆・そら豆・ブロッコリー



③運動量の低下

運動量が減ることによって日常生活でも負荷がかかり、疲労感や更なる運動量の低下。

～透析中の運動療法について～

<透析中に運動をすることのメリット>

- ・透析中の血圧低下予防
- ・透析効率UP
- ・筋力・体力の向上



<透析センターでの運動スケジュール>

(例)

(月) (火)	(水) (木)	(金) (土)
リハビリ科による運動	自主トレーニング	自主トレーニング



リハビリ科による運動は1回60分程度(週1回)

専門スタッフ見守りの下安心安全!!

自主トレーニングは1回20分程度(週2回)

<透析中にできる運動>

- ・エルゴメーター
- ・ゴムバンド
- ・ボール
- ・アニクルウェイト

透析スタッフ考案の
メニュー表もありますよ♪

家で運動をする元気はないけど運動はしないとかな～と
思っている方!! 運動療法に興味があったらスタッフにお声掛け
下さい! また、ボールやゴムバンド、アニクルウェイトは自由に使えます。
体重計の横に置いてありますのでぜひ使ってください。

運動の秋です楽しく運動し筋力を高めましょう!!