

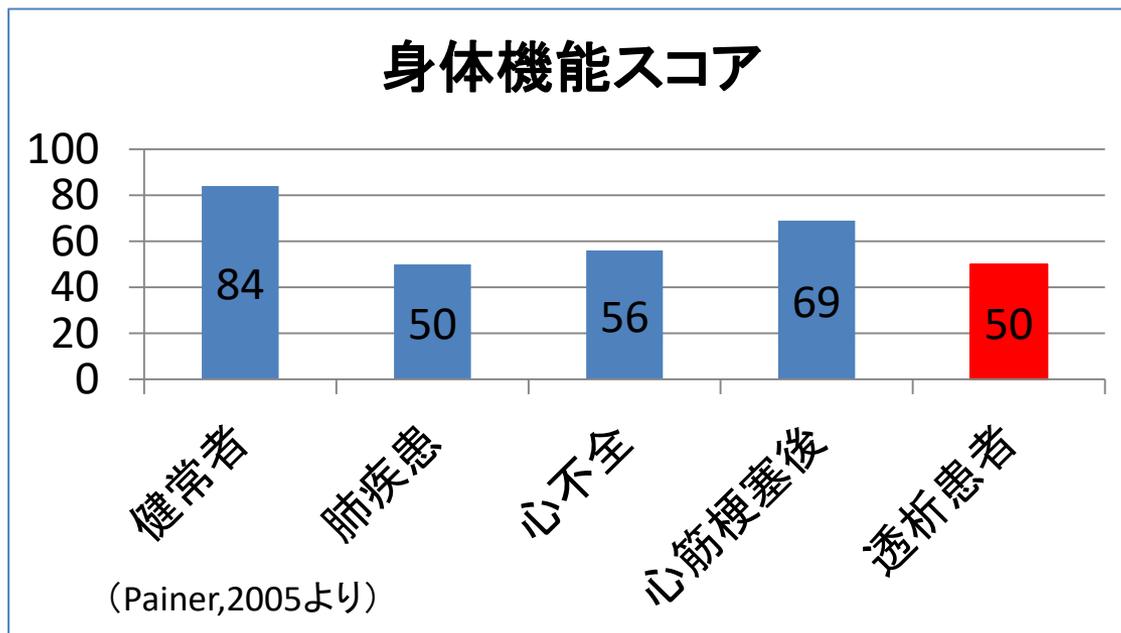
大誠会だより ~運動編~

- 運動と言われるときついイメージはありませんか？
透析患者さんの推奨されている運動強度は、
楽~ややきついという範囲です。
簡単な運動からでもいいので一歩踏み出してみましょう！



- 透析患者さんの運動療法は全国的に認知されてきました。
- 当グループでも透析中(バイクやチューブ運動)や透析以外でも運動が行えるようにリハビリ室や自宅での運動を勧めています。

- 透析患者さんの運動耐容能は心不全や肺疾患の方の体力と同程度まで低下しています。



・どれくらいの運動量・負荷が良いかは、人それぞれ異なるので評価や状態を見た上で決定することが望ましいです。

・あくまでも目安ですが、**非透析日の歩数は4000歩を下回ると死亡リスクが2～3倍高まる**と言われていています。しかし、4000歩が無理だからといって**無活動**になっては、さらに身体機能も低下してしまいます。運動指導にて**歩数を1000歩増加させることで死亡リスクが0.8倍程度に減少する**と報告されています。(松沢 2018)

簡単おすすめのトレーニング法 椅子からの立ち上がり運動

- ・活動的な日常生活を送るうえで強い足腰は重要です。
- ・深く膝を曲げないので膝の負担も少なく安全な運動です。

- ①椅子に座ります
- ②体を前傾させてお尻を浮かせます
- ③立ち上がります

①→②→③→②→①この動作を10～20回ゆっくりと繰り返します



まずは楽に簡単な運動から踏み出してみたいかがでしょうか？

運動を始めたいけど、分からないことや不安がある方は、リハビリスタッフがサポートしますので是非声をかけてください！