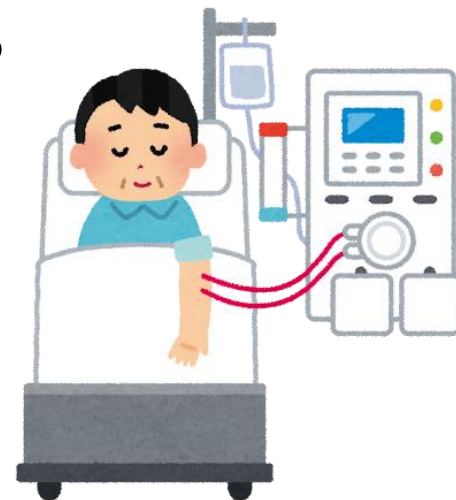


大誠会だより～運動編～

家の中でつまづくことが多くなっていますか？

透析中はベッドで寝たきりになることから、透析をしていない方と比較すると、運動不足に陥りやすいです。



4時間透析をされている方であれば

1回の透析4時間×週3回＝12時間となり

年間にするとなんと**26日間**も寝たきり状態となります。

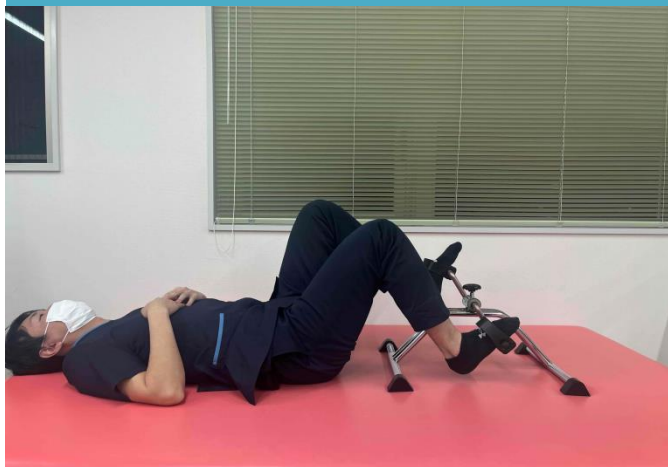
筋力の低下を予防していくためにも、継続的に運動を行うことが大切です。そこでお勧めなのが透析中に運動をすることです。透析中の運動であれば、時間の節約になりますし、透析のついでに行えることで、継続しやすいという利点があります。



次のページに、透析中に行える運動について紹介していきます。

運動は大きく分けると有酸素運動と筋力トレーニングに分けられます。どちらも健康な身体を維持するために、大切な運動であり、組み合わせて実施していくことが大切です。

ベッドバイク（有酸素運動）



15分～60分程度を目安に行います
心地よく動かせる重さに調整して
バイク運動を行っていきます

チューブ運動（筋トレ）



チューブを使い様々な運動が行えます
リハビリスタッフが透析患者さんに
合ったチューブを選択し、適度な負荷
で足の筋肉を鍛えていきます

運動不足を解消するために、透析中の運動は大変有効です。
始めてみたいと思われる方は是非、スタッフにお声かけ下さい♪