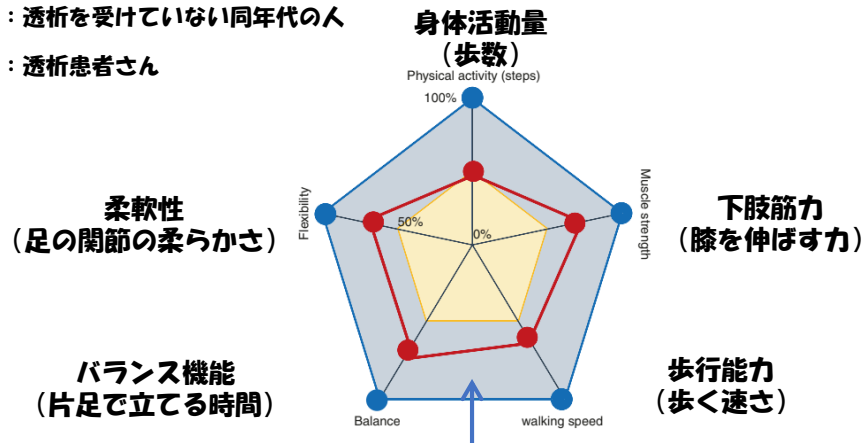


# “透析患者さんの運動”について

近年では、透析患者さんにも運動が推奨されています。  
その理由、内容、効果をお伝えします。

## 1、透析患者の身体機能は低下している！

- : 透析を受けていない同年代の人
- : 透析患者さん



## 2、ご自身の身体機能を定期的にチェックしましょう！

当院では、一年に一回の頻度で運動機能測定を実施しています。

筋力	バランス	移動能力	活動量
<b>下肢筋力・握力</b> 	<b>片足立ち</b> 	<b>歩行/バランス</b> 	<b>歩数計</b> 

## 3、おすすめの運動

外に出て、ゆっくり歩きましょう

透析患者さんは透析がない日には、一日に**4,000歩**以上歩くことが推奨されています。また、4,000歩に満たなくても、活動量を減らさない(=維持する)ことも重要であるとされています。日常生活の中で、無理のない範囲で活動量を増やしてみましょう。

### 太もも前面 (大腿四頭筋) の筋力トレーニング

- ① イスに深く腰掛ける。
- ② ゆっくりと膝がまっすぐになるところまで伸ばします。
- ③ そのまま、5秒数えましょう！

つま先は天井に向けて膝をまっすぐに伸ばす



### 股関節 (腸腰筋) の筋力トレーニング

- ① イスに深く腰掛ける。
- ② 左右交互に足踏みを行う。

☆余裕があれば、背もたれから背中を離してください

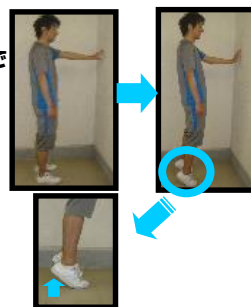
背筋を伸ばしてへその高さまで足をあげる



### かかと上げ (下腿三頭筋) の筋力トレーニング

- ① 壁(手すり)に手をかけ立つ
- ② 膝を伸ばしたまま踵を挙げ下ろす

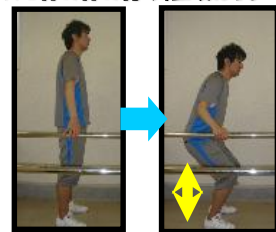
ご自身のペースで休み休み行う(目安は10回ごとに休憩)



### 屈伸 (スクワット) 運動

- ① 背中は少し前かがみ
- ② 椅子に腰掛けるつもりでお尻を下げる
- ③ 膝を伸ばしてもとに戻る
- ④ ご自身のペースで休み休み行う(目安は10回)

☆膝の曲げ過ぎに注意



## 4、運動療法の効果は、たくさんあります！

運動療法は、身体機能や体力の改善だけでなく、血圧を安定させたり、血糖やコレステロール値の改善も期待できます。健康に長生きしましょう！