

# 健康体操



## 透析中の運動で健康をサポート!

2023年から看護師と理学療法士が協働して透析時運動療法を行っており、医療スタッフが見守る中、安心して取り組んでいただいています。透析時運動療法とは、透析中に下半身を中心とした安全かつ効果的な運動です。透析を続けていると、体力や筋力が急速に低下するため、運動はとても重要です。

### リハビリによる効果・メリット

- 筋力と体力の維持・向上
- 日常生活動作の改善
- 足のつり症状の予防・改善
- 透析効率の向上

透析患者さんにとって、「体力の維持」「運動の継続」は健康寿命を延伸できることがわかっています。足の筋肉がつくことにより転びにくくなり、日常生活も楽に過ごせるようになります。今回は実際に行っている仰向けに寝た状態で膝を伸ばしたまま足を持ち上げる運動（SLR運動）を紹介します。



### 【SLR運動・方法】

- ①仰向けに寝て、片方の膝を90°に曲げる
  - ②もう片方の膝は伸ばし持ち上げる
  - ③曲げた膝の高さまで足を持ち上げ、5秒静止する
  - ④ゆっくり下げ2~3秒休み、10回（1セット）行う
  - ⑤両足2~3セットを目安に①~④を繰り返す
- ※体調のすぐれない日は無理せず休みましょう

リハビリテーション課

## お知らせ information

### 発熱外来受診について

発熱外来は、原則「当日電話予約制」です。

発熱(37.5度以上)・喉の痛み・咳・たん・おう吐下痢等の感染性疾患を疑う症状のある患者さんを診察する「発熱外来」を当日予約制で行っています。

#### 【内科】

月~金曜日 8:30~11:00 (11:00までに来院できる方)

	日	月	火	水	木	金	土
午前	×	●	●	●	●	●	×
午後	×	×	×	×	×	×	×

#### 【小児科】

月~金曜日 8:30~11:00 (11:00までに来院できる方)

14:30~16:00 (16:00までに来院できる方)

土曜日 8:30~10:30 (10:30までに来院できる方)

	日	月	火	水	木	金	土
午前	×	●	●	●	●	●	●
午後	×	●	●	●	●	●	×

混雑状況によって受診できない場合があります

連絡先: 055-952-1000  
 連絡時間: 月~金 8:30~16:00  
 土 (小児科のみ) 8:30~10:30

#### 注意事項

来院前にお電話でご予約ください。感染症流行期は当院へ定期的に通院している方を優先し診療させていただきます。直接来院された場合、受付できないことや受付できたとしても予約の方が優先となり、数時間の待ち時間が発生する場合があります。

# Numazu せいの通信



■ せいのさんぽ50  
「知ってなるほど! 公開講座」

■ 健康体操  
「透析中の運動で健康をサポート!」

■ お知らせ  
発熱外来受診について

■ 外来担当一覧表

内科  
今西 医師



TEL. 055-952-1000  
 FAX. 055-952-1001  
 〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
<https://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



## 「知ってなるほど! 公開講座」



2019年より千本地域包括支援センターと共催し、沼津市第二地区センターにて「知ってなるほど! 公開講座」を開催しています。コンセプトに「地域貢献」を掲げており、地域住民の方に医療知識を「わかりやすく」「直接」伝えることを大切にしています。講演は医師、看護師、理学療法士、管理栄養士など各分野のスペシャリストが講師を担当しています。内容は身近な潜む病気について、運動、食事、口腔ケアなど多岐に渡ります。直近の開催では、内科の今西医師より、流行しているインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症対策について講演を行いました。参加された方からは講演内容についてはもちろん、体の不調や病院の受診方法など、たくさんの質問をいただきました。講演を開催するたびに地域住民の方々の健康意識の高さがうかがえます。今後も講演を継続し、地域に根ざした病院づくりを目指していきます。

