

とうせき しター **5月**

腎臓リハビリテーションを 始めます

年齢を重ねると、だれでも体力や筋力は低下します。透析患者さんは腎不全による尿毒症の影響で筋肉の萎縮や変性が生じ、さらに筋力が低下してしまいます。またホルモンバランスの異常や老廃物により骨・関節は弱くなりやすい傾向にあります。透析の通院による時間的制約や透析後の疲労感から身体活動量が低いことも体力低下の要因の一つです。

運動療法によって、疲れやすいなどの症状緩和、体力・健康維持増進などもたやすくなることが明らかになっています。当院では4月から透析時運動リハビリテーションを導入しました。

ご興味のある方、スタッフにお声かけください。

運動療法のメリット

- 栄養・炎症症状群の改善
 - 貧血の改善
 - 透析効率の増加 など
- メリットはたくさん

どんな運動がよいの？

ウォーキングは下肢だけではなく、体幹や上肢の筋肉も使いますので全身運動になります。ウォーキングは楽に感じる程度の10分程度から始めて徐々に時間や距離を伸ばしていきましょう。

透析中でも運動できます

理学療法士と連携して、血液浄化センタースタッフ全員で運動療法のお手伝いをします。まず理学療法士と面談し、ひとりひとりの体力や筋力に合わせたプログラムを立案します。柔軟体操、有酸素運動、レジスタンス運動（筋力増強）を進めていきます。



安全に運動を行うには

その日の血圧の変動や体重の増減などで体調は変化しやすく、運動すべきではないときもあります。また、膝痛や腰痛といった関節の痛みや神経障害、心疾患など合併している方は透析スタッフの監視のもと運動を行います。

血液浄化センター