



# 腎リ八新聞

発行年月日  
2023年3月8日

発行人  
洛和会音羽記念病院  
リハビリテーション部  
TEL 075(594)8010

最近、運動不足を感じてませんか？

歳を重ねると体力や筋力が低下します。しかし、透析患者さんにおいては一般の健康な人と比べて、筋力も体力も低下していることが知られています。

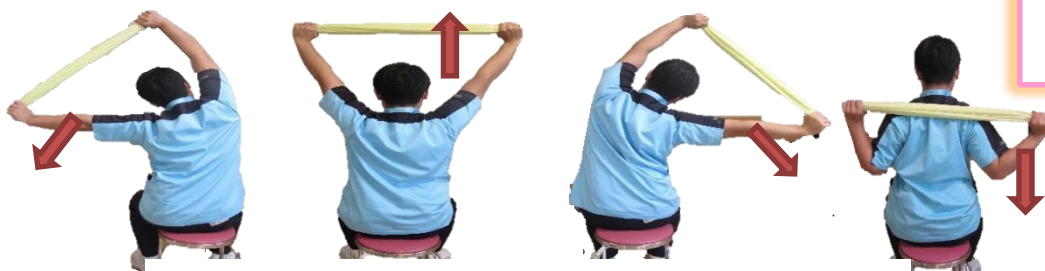
運動不足が長期間続いてしまうと、筋力低下・骨粗鬆症による骨折や、足の血流低下による閉塞性動脈硬化症になってしまう可能性があります。そのような病態を防ぐために透析の無い日に自宅出来る運動や、簡単なストレッチといったホームエクササイズをご紹介します。ホームエクササイズの継続は転倒予防や運動機能の向上にもつながるため、ぜひ今日からでも試してみてください！

ムリなく継続！

## 自宅でできる自主トレーニング

お風呂上がりにできるタオルストレッチ

10秒×2セット



お腹の横、胸の前が気持ちいいと感じるくらいまで伸ばしましょう

料理など家事の合間に出来るトレーニング

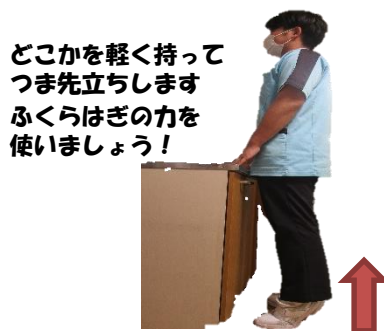
10回×1~2セット



膝を伸ばして  
10秒キープ



立ったまま  
足を横に広げます



どこかを軽く持って  
つま先立ちします  
ふくらはぎの力を使いましょう！

お布団の上で出来るトレーニング

10回×1~2セット

寝る前が効果的！



曲げた足のお尻が  
伸びているを感じましょう



お尻に力を入れて持ち上げます！



重いは無くても  
大丈夫です！

膝をしっかり伸ばし、  
持ち上げて下すの繰り返し

### ※注意点

血圧が上がるため、息を止めて運動はしないで下さい。運動中に腰痛や膝の痛みがみられた場合は、無理をせず中止しましょう。