

# 腎臓リハビリテーション

## 運動のススメ



名前

様



医療法人

さとに田園クリニック

SATONI

DEN-EN

CLINIC

リハビリテーション科

# 透析患者様の運動

- ・透析を始める以前は腎臓を守るために安静が必要でした…。しかし透析を始めると運動を控える必要はありません（他の合併症が有る場合は安静が必要な事があります）。
- ・透析を始めたら運動をしても良い。と言うより、適度な運動をしなければならないのです。
- ・人工透析を受けている方は、週3回 長時間のベッド上での安静（透析）をしているため運動不足になりがちです。そこで、健康的で活動的な生活が送れるように、日頃から運動をしましょう。

## 運動にはこんな効果があります！

- ・心肺機能や筋力の増強
  - ・骨粗鬆症、動脈硬化の予防・改善
  - ・血糖コントロールや貧血の改善 ・生活習慣病の改善
- さらに…食欲増進、便秘改善ストレス解消等の効果もあります。

## どんな運動がよいでしょう？

- ・話しながらできる程度の軽い運動（有酸素運動）
- ・筋力トレーニングは痛みが出ない程度の強度で負荷をかけましょう。

## 注意！

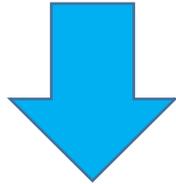
- ・血圧が高い・低い、貧血症状がある、関節に痛みがあるなどの体調が悪い方は控えましょう。



## ですが…

- ・体は動かさなければ硬くなり筋力は落ちてしまいます。
- ・家事・ベッド上での運動など負担のかかり過ぎない範囲で体を動かすようにしましょう。
- ・どんな運動が良いのか？どのくらい運動していいのか？分からない時はお声掛けください。理学療法士がご相談にうかがいます。

## ①前もも



### <目的>

ヒザの前の筋肉を鍛え膝を安定させます。

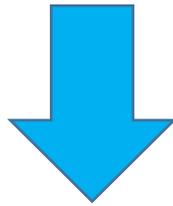
### <方法>

仰向けの状態で反対側の膝を立て、上げる方の足の膝を伸ばした状態で足を床から上げます。20cm程度上げたら、5秒程度太ももに力を入れたままで足を上げておきます。

つま先を天井に向けておくと効果的です。

回数：片脚10回程度

## ② 臀筋



### <目的>

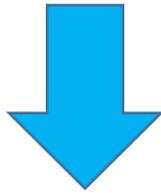
大臀筋を強化します。

### <方法>

あおむけの状態、両膝を立てて、お尻と腰を浮かせて、5秒程度維持します。

回数：10～20回程度

### ③外転筋



#### <目的>

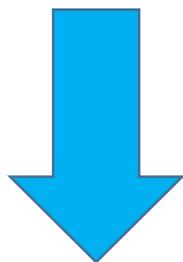
中臀筋を強化します。

#### <方法>

横向きになり、下側の足は曲げておき、上側の足を伸ばしたまま天井に向かって真っすぐに上げていきます。この時、体をひねったり、股関節を曲げないように気をつけます。

回数：片脚10回程度

## ④足の曲げ伸ばし



### <目的>

股関節と膝関節の動きをよくします。

### <方法>

仰向けの状態で、膝を曲げながら膝を胸につけるようにして、股関節を屈曲します。

回数：10～20回程度

