

腎リハビリ

〈2020年・春号〉

4月吉日

「透析患者さんに、元気に透析ライフを送ってもらいたい、そのためには是非運動に興味を持って頂き、運動を広めたい。」という思いから、腎リハビリを皆様にお届けすることとなりました。よろしくお願い致します。

腎リハってなに？

腎臓リハビリテーションの略称で、「腎機能が低下している方に対する運動療法・食事療法」のことを言います。

これまでは腎機能が低下している方は、運動を控えるように言われていました。近年では適度な運動を取り入れることで筋力が増し、つまずきや転倒防止・日常行動範囲が広がり、生活の質が改善されると言われています。

【活動内容】

2019年5月より腎臓リハビリテーション委員会の活動を開始しました。現在、水木金の透析前に軽い運動と頭の体操を行っています。また今後は、定期的に身体機能評価(SPPB)を実施し、理学療法士(PT)による運動の指導を行っていく予定です。現在、新型コロナウイルスの感染予防のため透析前の体操を中止しています。

PT藤井の毎日1分体操 ～スキマでフラミンゴ～

だんだん暖かくなり、春が訪れてきましたね。ぽかぽかした気持ちのいい日には、外に出て風景を見ながら歩いてみましょう♪
気持ちもスッキリし、リラックスできますよ(^^)
忙しく時間がない方は、ぜひ簡単なフラミンゴ体操でバランスUPを！！



①イスなど固定している物を両手で支えます

②両手でイスを持ったまま、片脚立ち目標30秒！
(クリアできれば反対の足で挑戦！)

③②で余裕がある方は、少し両手をイスから離し、片脚立ちを30秒目標にやってみましょう



※運動する時は、転倒防止の為、すぐに体を支えられる環境で行って下さい

MEMO

少しの時間でできる簡単な運動です。テレビを観ながらエレベータの中や、待ち時間などにも行えます。ぜひ、スキマ時間でLet's フラミンゴ！！

