

# 腎リハビリ

〈2020年・夏号〉

6月吉日

暑い日が続くようになってきました。  
暑い時間帯での運動は避けて、涼しい場所で無理のない程度に身体を動かしてみましょう。

## 夏を乗り切るための食事について



この時期は暑さから食欲がなくなる方も多いです。  
運動を安全かつ効果的に行う為には、食事をしっかりとることが大切です。

暑さに負けず「食べて」夏を乗り切りましょう!

## 夏バテ予防の食事のポイント

- ★ 1日3食を目標に食べましょう
- ★ 肉、魚、卵、豆腐も忘れずに食べましょう
- ★ 香辛料を上手に使うと食欲増進
- ★ 冷たいものは食べ過ぎに注意

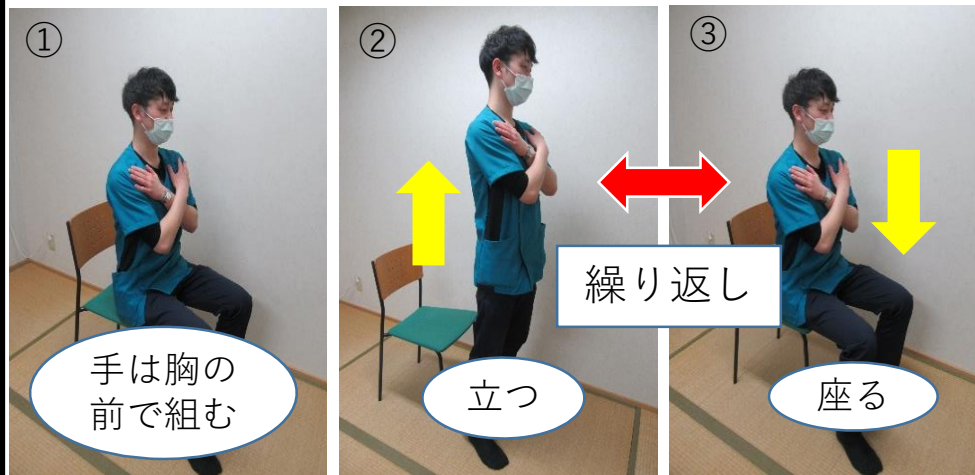


## PT藤井の毎日1分体操 ~立って!座って!スクワット!~



暑い日が続き外にでるのが大変ですが、今回は室内でも行える簡単な運動を紹介します。

\*運動後は適度な水分補給を忘れずに。



①少し浅めにイスに座り、両手は胸の前で組みます。



②そのまま、手を使わずイスから立ち上がります。立ち上がった後、次は座ります。

③この「立つ・座る」をできるだけ早く行います。まずは5回行い、余裕があれば次は10回行いましょう。

※手を使わず行うことが難しい場合は、膝に手をつけて行いましょう。

### MEMO

イスさえあればどこでも行える簡単な運動なので、待ち時間の座っている間にも簡単に取組みます。この運動で、太ももの前の筋肉を鍛えることができ、イスからの立ち上がりや、階段の昇り降りが楽になります。



# 自分の身体能力を 確認してみましょう！

昨年より「**SPPB**」という検査を随時実施しています。

「SPPB」とは現在の身体能力がどれくらいなのか総合的に評価する検査となります。



## SPPBってどんな検査？

10分程度で行える簡単な身体検査です。

検査項目は「立位バランステスト」「椅子立ち上がりテスト」「4m歩行テスト」になります。

これらの項目がどれくらいの時間で出来たか、それぞれ点数化し、合計点数から身体能力を評価します。

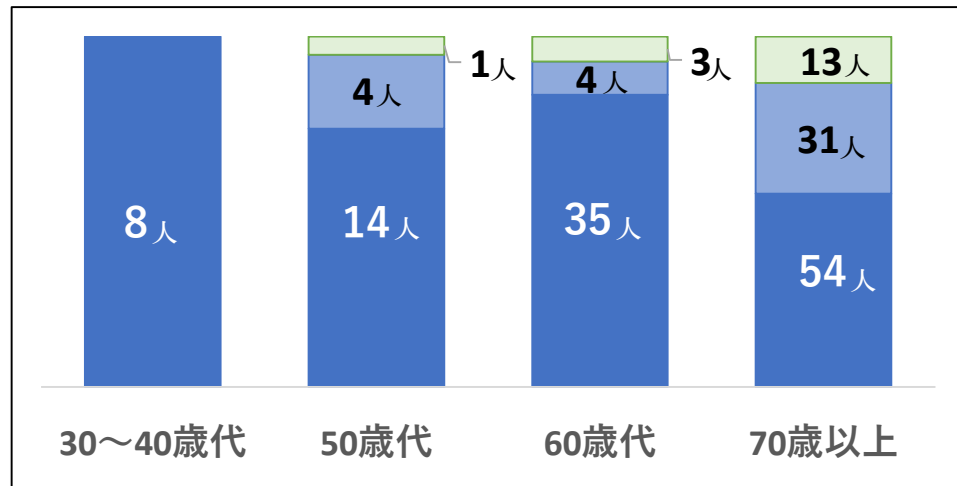
夜間透析の方に対しても  
順次SPPB検査を実施しています。



## SPPB 合計点数(年齢別)

(2020年4月15日 調べ)

■ 12～10点 高パフォーマンス  
■ 9～7点 標準パフォーマンス  
■ 6～0点 低パフォーマンス



SPPBの合計点数は12点満点で、点数が高いほど身体能力が高いとされています。

中島土谷クリニックの平均(年代別)は

30～40歳代：10点    50歳代：10点  
60歳代：11点    70歳以上：9点

という結果になりました(4月15日時点)。

12点を目指して、日常的に体を動かしてみよう。

