



# 腎リハビリ

〈2021年・春号〉

4月吉日

心地良い春の日差しが感じられる今日この頃、  
腎リハビリを発行して1年が経過しました。  
新型コロナウイルスの関係で外出を控えて、運動不足を感じていませんか？

運動を継続して行うことは、体力維持ができ、  
けがの予防にもつながります。無理なく自分のペースで行いましょう。



## 運動する時の注意点



★ウォームアップ（準備運動）  
ストレッチなどで体を温め、その日の体調を確認

★水分補給  
小まめに飲んで脱水予防。ただし、飲みすぎ注意！

★運動の後のケア  
良く使った筋肉を保冷剤などでクールダウン。その後、お風呂で温めて筋肉や関節を揉みほぐしましょう。

## PT藤井の毎日1分体操 ～足踏み引き算 Lv.1～

今回は、体を動かしながら頭の体操です。  
考えごとをしながら歩いていると・・・  
転倒したり、つまずいたりしやすいですね。  
このように一度に2つのことをすることを二重課題とい  
います。今回はこの二重課題を鍛えていきましょう！！

### 足踏みをしながら 100から「7」を引いて数えましょう！！



①椅子に座って、足踏みをしながら、②足と手を大きく動かしましょう。  
100から7を引き算しましょう。 考えている間も足踏みは  
止めずに行いましょう。

#### MEMO

数字を数えるペース、足踏みのペースは自分に合った速さで行い  
ましょう。一定のリズムで行える速さが最適です。  
100で難しい方は、50や20から数えるのをスタートして行  
いましょう。

# 透析中に運動頑張っています！！

腰の痛みが和らいできたので、  
気持ちのリフレッシュに  
なりました。

膝の痛みも和らぎ、  
よく歩けるようになりました。



セラバンドを使用したレジスタンストレーニング

ストレッチ

大腿四頭筋（太ももの前）

中殿筋（お尻の横）

あっという間に1年経ちました。  
現状維持できているので、  
効果があると思います。

現在、透析中に**12名**の方が  
運動を頑張っています。  
運動に興味ある方は、  
スタッフまでお声がけください。