

# 腎リハビリ

〈2022年・秋号〉

10月吉日

食欲の秋・運動の秋・読書の秋・芸術の秋、色々な秋がありますが、皆さんはどんな秋を過ごされる予定でしょうか？

旬の食べ物を楽しみつつ体を動かして、元気にたくさんの秋を満喫しましょう。

## 旬の食べ物の特徴

▶ **イモ類**：カリウムが多く含まれている食品なので**茹でこぼし**を行って食べましょう。

**50g/日**を目安にしましょう。

▶ **さんま**：**DHA**などの体にいい脂肪酸が豊富に含まれているのでお勧めの食品です。**塩加減**に気をつけましょう。



▶ **果物**：**カリウム**や**水分**が多く含まれているため、**食べる量**や**頻度**に注意しましょう。**1日の目安量が知りたい方は**栄養士にお声をかけ下さい。



## PT藤井の毎日1分体操～バランス～

手すりなどを使って**4本の指で体を支える**。  
足を**5cm**程度あげてそのまま**30秒**姿勢をキープ。

### 片足30秒ずつ



テレビを見ながら、バスやタクシーの待ち時間などの時間を有効に活用しましょう



# リハビリ室で ホットパックを実施しています

## ホットパックとは??

ホットパックとは、  
慢性的な痛みのある部位に  
痛みの軽減を目的に温める方法です。  
少しずつ温めていくので、  
心地よく気持ちをリラックスすることも  
できます。

腰や膝に主に行っており、  
透析前の時間にご利用できますので、  
気になる方は、スタッフまでお伝えくだ  
さい。

