

# 腎リハ便り

〈2022年度・春号〉

4月吉日

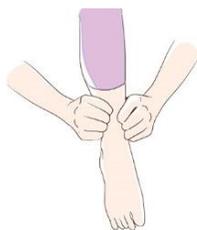
日々暖かさを増し、過ごしやすい季節となりました。季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れ易くなります。特に春は1日の気温の変化が大きいことや、気圧が低くなりやすい影響で血流が悪くなったり、冬から続く運動不足などによって『春むくみ』とも言われ、むくみ易い季節です。



## 猫の手 マッサージ



- ① 膝下をマッサージしやすいように座ります。
- ② 軽く握った両手を猫の手のようにして、スネの骨を挟むように密着。足首から膝まで下から上に向かって軽く圧迫しながらこすり上げていきます。
- ③ くるぶしの周りも猫の手で軽くなぞるように刺激。膝頭を両手で温めるようにしながら、膝の皿周りを手のひら全体でなぞるように圧迫し、やさしくマッサージしましょう。



<回数を目安：左右各 10回 程度>

## PT藤井の毎日 1分体操

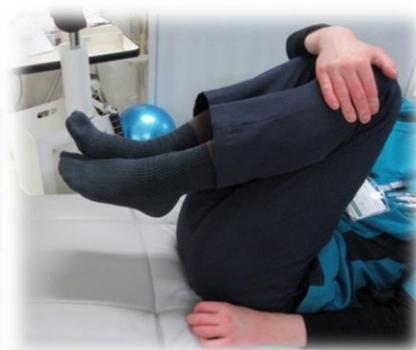
### ～腰のストレッチ～

慢性的な腰痛では、体幹の筋力の低下や下肢の柔軟性低下によるものがあります。痛みがあると安静にしがちですが、適度に動かすことも重要です。

左右30秒ずつ

・片膝を抱える

・両膝を抱える



・タオルなどを足の裏にかけ、膝を伸ばし足を上にあげる

## 体成分分析検査で体の状態を知ろう！

2019年度から体成分分析検査を導入しました。この検査は筋肉量や体脂肪率などを測定し、その変化を継続して見ています。

今回は2021年度までの結果を報告します。

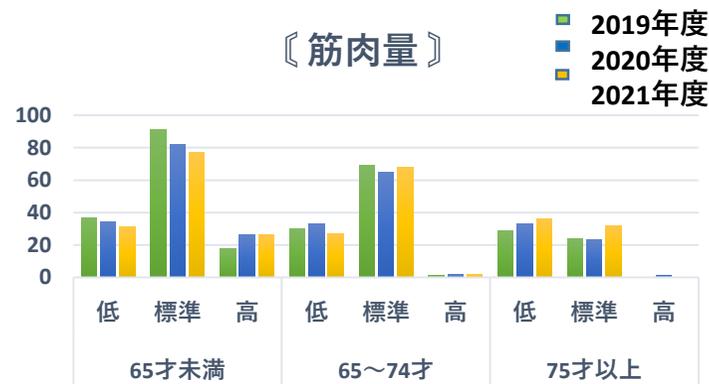


中島土谷クリニックの年齢別の割合は  
**筋肉量**：年齢とともに低値が増えている  
**下肢筋肉量**：若年層から低値は多い  
**体脂肪率**：どの年代でも高値が最も多い  
 という結果になりました。

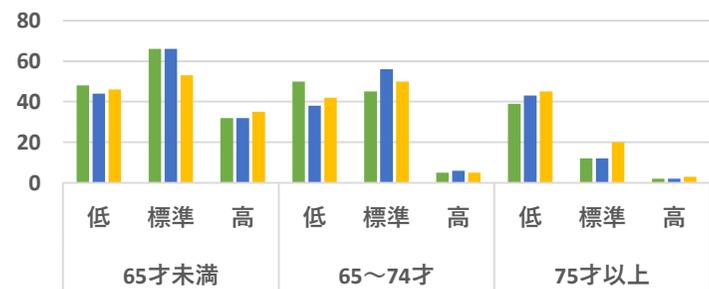
3年間の結果で大きな変化はありませんでした。しかし、年齢とともに筋肉量は徐々に低下していきます。今後のより良い健康生活のため **貯筋** をして今の状態を維持していきましょう。



〔筋肉量〕



〔下肢筋肉量〕



〔体脂肪率〕

