



腎リハビリ

〈2022年・冬号〉

1月吉日

明けましておめでとうございます。寒い日が続
き、運動不足になりやすい時期になりました。健
康維持のためにも適度な運動を行い健康的な
生活を送っていきましょう。

冬に適した運動

場所、設備必要とせずできる**ストレッチ**、有酸素
運動の**ジョギング**、**ウォーキング**などがオススメで
す。

血行を促し、筋力を維持してエネルギー消費を増
やし、寒い季節も健康維持していきましょう。

運動時の**注意点**

○準備体操

寒いと体が固まりケガのリスクが高くなるため
準備体操をしっかりと運動をしましょう。

○防寒対策

着脱して体温調節しやすいような服装を心が
けましょう。



PT高橋の毎日1分体操

～膝が痛い方におすすめ～



①背もたれのある椅子に
深く座る。

②ふとももが椅子の座面
から浮かない様にして、
膝をしっかり伸ばす。

③膝を伸ばし **3秒**保持し、
降ろす。

④③を **10回**繰り返す。
反対の脚も同様に行う。



ポイント

3秒保持が難しい方
は膝を伸ばして、
直ぐにおろし、
回数を少なめにし
ましょう。

ホットパックなどにご興味がありますか？

腎リハビリ 秋号でもご紹介しました「**ホットパック**」。
患者さんのご希望に応えまして、透析前と**透析中**にも実施しております。
今回は、実際に透析中にホットパックをされている方へ感想を聞いてみました。

★ホットパックについて

慢性的な痛みのある部位を温めて血行を良くし、筋肉の緊張を緩和する効果があります。

慢性的な**肩こり・膝の痛み**などに効果的と言われています。



左膝が痛くて、ホットパックを始めました。
温かくて気持ちいい！

自分で軽い運動も行っています。
ずっとやっていきたいです(笑)



医師の指示のもとホットパック・リハビリを行います。

興味のある方は、まずはスタッフへお声かけ下さい。

