

# 腎リハビリ

〈2023年・秋号〉

10月吉日

暦は秋に入っていますが、日中はまだ暑い日が続きますね。

季節の変わり目は急激な気温の変動によって、体調を崩しやすくなります。免疫力を高めて、感染症に負けないよう食事にも注意しましょう。

## 免疫を高める食材

### 【腸内環境を整える食品】

味噌、イモ類、果物類、大豆、キノコ類  
野菜類（ごぼう、にんじん、ブロッコリー、  
ほうれん草、玉ねぎ、ネギ、にんにく等）

### 【体を温める食品】

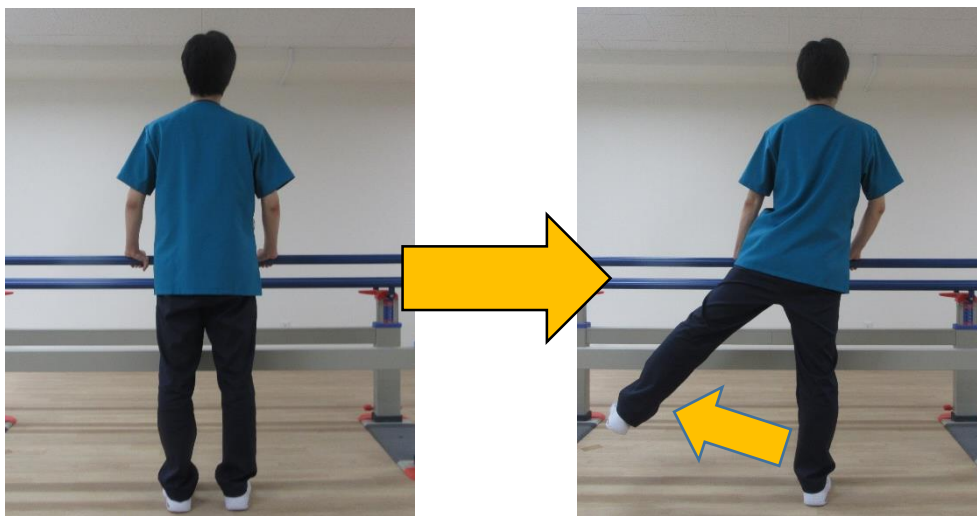
ご飯、餅、イモ類、米粉製品、卵、赤身肉、  
青魚、大根、レンコン、生姜 等

※野菜類、イモ類、キノコ類は茹でこぼしを  
行いましょう

※イモ類・果物は、カリウムが高い方は食べる  
量に注意しましょう

## 毎日1分体操 ～股関節編～

- ①手すりなどの安定した物につかまり、真っすぐに立ちます
- ②真っすぐに立った状態から足を約20° 外側に開きます
- ③その状態で3秒間止め、元に戻します
- ④左右10回ずつ、1日1回行ってみましょう



この運動は中臀筋と言う股関節の外側の筋力を鍛えます。中臀筋は、左右のバランスや歩行の安定性に重要です。中臀筋を鍛え、バランス能力向上を目指しましょう。

# なぜ透析中の運動は大切なのか

透析の時間は約4時間であり、これは1年のうち約1か月ベッド上で安静にしていることとなります。また、透析後も血圧低下やしんどさから安静にしている事が多いはず

当然、体力・筋力も落ちてしまう…



可能なら非透析日に運動を行う方が良い！  
でも非透析日は忙しい、面倒くさい…



だから効率よく運動を行うには…

**透析前や透析中に運動をしましょう！**

※運動にご興味のある方はスタッフにお声掛けください

## 運動のメリット

定期的な運動習慣のある透析利用者は、運動していない方に比べて明らかに生命予後が良い

## 運動のメリット

- ・心臓の機能が改善・向上
- ・貧血の改善
- ・睡眠の質改善
- ・不安やうつなどの改善
- ・日常生活動作の改善
- ・死亡率の低下

⋮



運動を継続しないと筋力は落ちてしまう！  
低下した筋力を元に戻すには時間がかかる…

**運動をしっかりと継続しましょう！**