

# 腎臓リハビリテーション 透析時運動療法のすすめ



みのやま病院 透析室

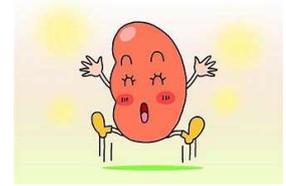
## 「いつまでも自分で歩ける」 そのためにしっかり透析しましょう

- ☆ バランスよい食事をしましょう
- ☆ 貧血や血圧のコントロールを  
しましょう
- ☆ 自分らしい生活をしましょう
- ☆ 日頃適度な運動を行いましょう  
(筋力・体力をつける)

**透析日の透析中でも  
運動できます**



## 〈透析中の運動療法〉



- ・運動してよいかは既往歴やその日の体調により医師の指示で行います
- ・はじめは簡単な軽い運動から行います
- ・透析中の落ち着いた時間帯に行います
- ・運動は患者さん個々に合わせて**20分**くらい行います
- ・運動中はスタッフの**見守り**で行います

※気分が悪くなれば  
**いつでも中止**できます

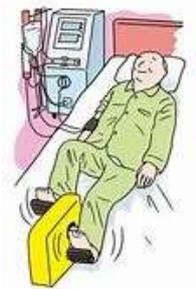
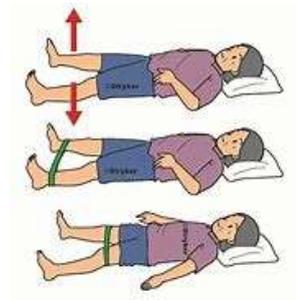


## どんな運動するの？

ベッドに寝たままできます

- ①足をうごかす
- ②ひざ・股関節を曲げる
- ③バンドを使う
- ④エルゴメータ（自転車こぎ）

※患者さんの体の状態などによって  
運動の内容を選びます



おとろき

適度な運動を行うことが**病気**  
や**身体の衰え**の  
予防につながります

「家族と温泉旅行に  
行きたい」  
「いつまでも自分の  
足で歩きたい」



夢はかなう！



## まとめ

**透析中に運動することで  
透析療法の効率があがると  
言われています**



**元気でよりよい生活が送れるよう  
に一緒にがんばって  
いきましょう**

