

透析室

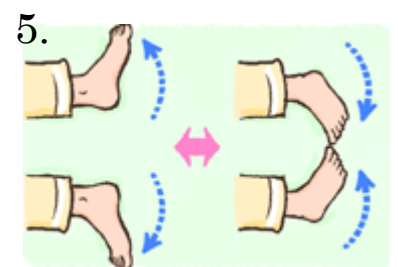
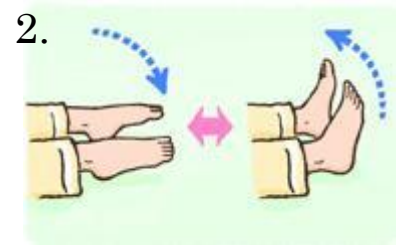
透析患者さんは、疲れやすく、日常生活でも運動不足になりがちです。
体調不良を理由に、運動量が減ると、使われない筋力がより一層低下してしまいます。

筋力が低下すると、より疲れやすくなってしまい、運動しにくくなる、という悪循環が生じ身体機能が奪われてしまいます。

そのため、予防のための運動を行うことが重要なため、無理のない範囲で運動を行いましょう。

ある施設で、実際に透析中に行われている運動を紹介したいと思います。

1. あおむけに寝たまま、つま先だけを片足ずつ、大きくゆっくり動かします。
*ふくらはぎが動いていることを意識しましょう。
2. 交互に動かすことになれば、両足そろえて動かします。
*呼吸は止めず、楽な呼吸を続けてください。
3. 指先を大きく内側から回しましょう。
一回転したら、今度は外側から回します。
4. 1. 2. を繰り返します。
5. 足の力を抜いて、ぶるぶると（バイバイするように）足を振り休憩します。
6. 足を左右に倒します。
7. ぶるぶると足を振ったら、外側に指先を回転させます。
8. ぶるぶると足を振ったら、今度は内側に指先を回転させます。
9. 足を左右に倒します。
10. 片足ずつ膝を立て、ゆっくりと戻します。ゆっくりとしたリズムになれば、リズムを速くしてみましょう。



この運動は、ふくらはぎやモモの裏側の筋肉を動かすことで、足のつりを予防し、足関節の柔軟性を高めます。毎日、習慣づけることで効果が出ます。空いている時間を見つけて、頑張りましょう。

運動のやり方がわからない方、もっと詳しく知りたい方は、お気軽に透析室スタッフにお声掛けください。