



ひばりだより

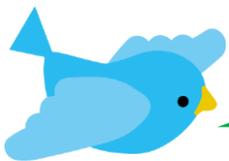
増刊号 NO. 1
2014年12月

最近、透析センターでピーナッツ型のバランスボールを使用した運動を行っていることは皆さんご存知でしょうか？実は透析患者さんにとって運動はとても大事なことです。今回のひばりだより増刊号は、運動の効果やボールを使用した簡単なストレッチについてお話します。

透析患者さんも運動を！



透析患者さんは透析日の身体活動量の減少や、酸化ストレスによる蛋白質分解の促進により骨格筋の筋肉量が減少するため、著しく筋力が低下しています。また、腎性貧血や体液量が過剰状態のため、酸素を全身に運ぶ力が低下していて疲労を感じやすくなっています。しかしながら、体力や筋力の低下は運動によって改善ができます。



透析中も運動ができる！

運動を始める際に透析患者さんにとって問題なのは、運動の時間を確保することが難しいということです。透析や通院に要する時間や、透析後の疲労で運動をできる時間は限られてしまいます。そこでおすすめなのが、**透析中の運動**です！透析中の時間を有効に活用でき、さらに継続しやすいという利点があります。



透析中に運動をすると透析効率上がる？

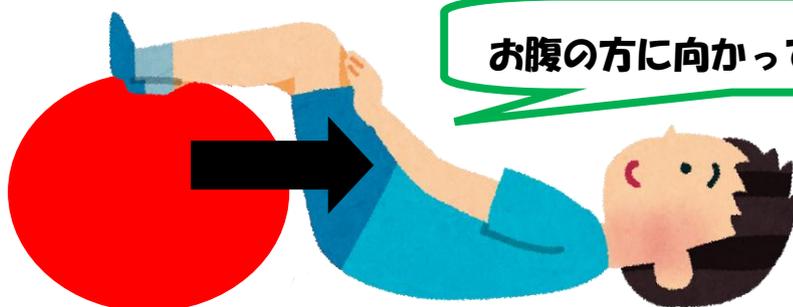
透析と次回の透析の間に発生された尿毒素の多くは、筋肉や脂肪に蓄えられています。通常、透析中は安静にしていることが多いですが、安静状態では四肢の血流は減少します。また、血圧が下がったり昇圧剤を使用したりすると、四肢の血流がさらに悪化するため、透析効率が悪くなります。ところが、透析中に運動、特に下肢の運動をすると、下肢の筋肉の血流が増加するため、そこからの尿毒素の洗い出しが良くなります。つまり尿毒素の除去量が増加して、透析効率の改善が期待されます。

透析中でも行えるボールストレッチ

ここではいつも行っている足裏でボールを踏む運動以外の運動をご紹介します！

脚を持ち上げるのに必要な腸腰筋、腹筋を鍛える運動

バランスボールに足を乗せた状態からバランスボールをゆっくり手前に引き寄せます。ボールを手前に引き寄せるときに息を吐いて、足を戻すときに息を吸います。応用編として、常にお尻を上げながらこの動作を行うと運動強度が増します。

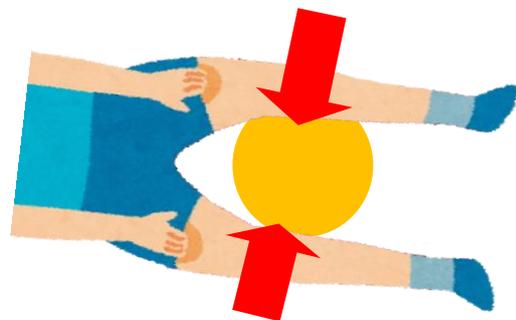


体を支えるのに必要な脚の伸展筋力を鍛える運動

バランスボールが膝裏に位置するように脚を置き、膝と足の甲を伸ばしながらボールを潰します。潰すときに息を吐いて、足を戻すときに息を吸います。

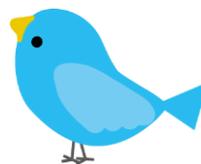
歩行中の姿勢を保つ内転筋を鍛える運動

両膝の内側に小さいバランスボールを挟んで、
ゆっくり挟み、ゆっくり戻します。



透析中の運動は強制ではありません。その日の体調や血圧を
考慮して、**自分のペース**で楽しく行いましょう！それが継続の
コツです。ボールストレッチに興味がある方、ボールスレッ
チを試してみたい方、どなたでもお気軽にスタッフに声をかけ
てみてください！！

お知らせ



1月20日・21日に透析患者様向けの「災害対策講座」を行います。お時
間が合う方は是非ご参加ください！詳細は後日お知らせいたします。

切り取り

患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。こちらのアンケ
ートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？
わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい
- 文字は見やすいですか？
見やすい ・ ふつう ・ 見にくい()
- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記
入ください。