





## 透析患者さんの運動

透析を始める前は腎臓を守るために安静が必要でした。しかし透析を始めた患者さんは腎臓を守る必要が無くなったわけですから、安静は全く必要ありません(他の合併症の有る場合は安静が必要な事があります)。透析を始めたら運動をしても良い、と言うより、**運動しなければならない**のです。人工透析を受けられている患者さんは、週 3 回の長時間の透析(ベッド上での安静)が必要であるため運動不足になりがちです。そこで、健康的で活動的な生活が送れるように、日頃から体を動かしましょう。

### 運動するとこんないいことがあります！

心肺機能や筋力の増強  骨粗鬆症の予防・改善、   
動脈硬化の予防・改善、  血糖コントロールの改善、貧血の改善、  
高血圧や心疾患などの生活習慣病の改善などが期待できます。  
さらに食欲の増進、便通が良くなる、ストレス解消   
などの効果もあります。

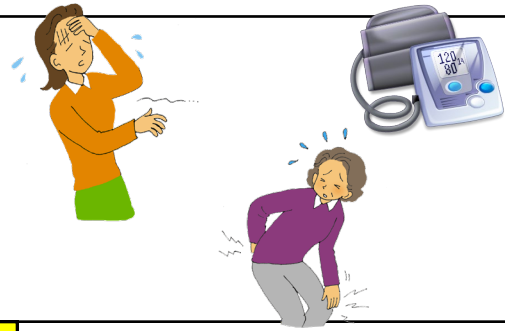
### どんな運動をするといいのでしょうか！

- ・ 1回30分～60分程度のウォーキングを週3回程度
- ・ 体力が低下している人は、ゆっくり休みながら短時間歩行から始めましょう。
- ・ 話をしながらできる程度の軽い運動。(有酸素運動)
- ・ 適度な速度で長く歩く事が体力向上・脂肪分解に効果的です。



## 運動を始める前に！

血圧が高い・低い、貧血症状がある、  
関節に痛みがあるなどの  
体調が悪い方は控えましょう。



ですが

体は動かさなければ硬くなり筋力は落ちてしまいます。  
家事・ベッド上での運動など負担のかけ過ぎない範囲で  
体を動かすようにしましょう。

どんな運動がいいのか？どのくらい運動していいのか？

わからない時は、聞いてください。理学療法士と相談してお答えしま  
す。

