

## 透析（腎臓病）患者のリハビリテーション

今回透析患者に対してのリハビリテーションをご紹介します

### 透析患者の リハビリテーションの効果

- ・運動能力や持久力の向上
- ・心疾患の予防と心肺機能改善
- ・透析効率の向上
- ・フレイル・サルコペニアの予防など

### 透析患者におすすめの運動について

ストレッチなどの準備運動をおこなって、下記のどちらかの運動を行うと効果的です！

#### 有酸素運動

リハビリテーションでは、有酸素運動は適切な強さで行います。  
ここでいう**有酸素運動は話を続けながら歩ける散歩程度の早歩きのこと**をいいます。  
下記の点や図の姿勢に注意して、始めましょう！

#### Point

歩く頻度の目安 3～5日 / 週

歩く強度の目安 息切れが生じない早歩き程度

歩く頻度の目安 持続的な散歩程度の運動で20～60分 / 日  
(20分間強度を持続できない場合、休憩を挟みつつ  
数回に分けて合計20～60分 / 日でも可)

- 視線は遠くにあごは引く
- 肩の力を抜く
- 胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 歩幅はいつもより広めにする

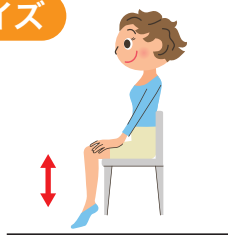


#### レジスタンストレーニング

1セット10回 1日3セット推奨

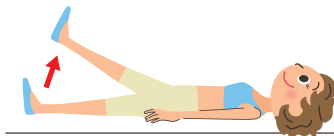
レジスタンストレーニングは息をこらえない運動が推奨されており、下記の運動がおすすめです！

#### カーフレイズ



Point  
椅子に座って、かかとの上げ下げを繰り返します。かかとを下ろすときはゆっくり行いましょう。

#### 足上げ運動



Point  
仰向けで脚を上げ下げします。できるだけゆっくり上げ下げをしましょう。

#### グリップ運動\*



Point  
できるだけしっかりと握って(2～3秒)しっかりと力を抜きましょう(2～3秒)  
※シャント側での運動は医師とよく相談の上実施してください



運動を行う場合には右記の点に気をつけましょう

- ・体調の悪いときは運動は控える（関節痛や吐き気など）
- ・血液透析中に運動を行う場合は、透析前半に行く
- ・腹膜還流の患者は腹腔内に透析液が入ってない時に行く
- ・医師の許可がない場合は運動を控える
- ・高血圧、高血糖、眼底出血、糖尿病性壊疽がある場合は運動を控える