

腎臓病教室だより

編集人/腎臓内科部長代行 垣田 浩子
編著/リハビリテーション技術部 垣内優芳・飯川穂奈美

運動療法の目的

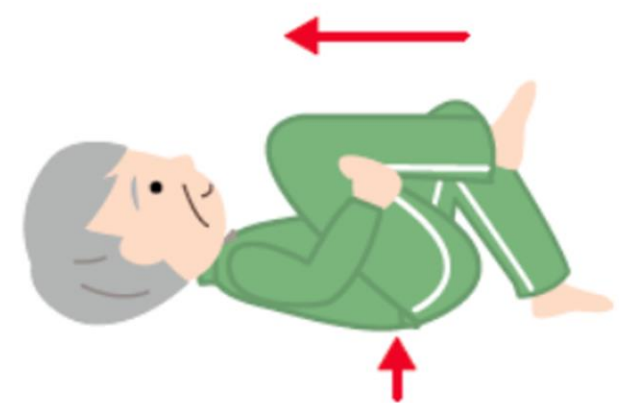
- ・ 筋力、筋肉量を増やす
- ・ 血流を改善する
- ・ 体力を維持、改善する
- ・ 気分をリラックスさせる など

慢性腎臓病（保存期）の運動療法

① 柔軟体操

反動をつけずに、5～10秒ほど静止しましょう

- ・ ふくらはぎのストレッチ
- ・ 膝の裏のストレッチ
- ・ おしりのストレッチ



イラスト出典:公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」

② 有酸素運動（ウォーキング、自転車など）

- ✓ 20～60分（休みを入れながらもOK） 週3～5日
- ✓ ストレッチ、準備運動をしましょう 食後すぐは避けましょう
- ✓ 糖尿病の方は食後1～2時間後が良いといわれています
- ✓ 歩数計や活動量計を使うと、運動量が把握しやすくなります



自覚的な運動量の目安は、

「楽にできる」から「ややきつい」と感じるくらいがベストです

③ レジスタンストレーニング

- ✓ ゆっくり、関節の可動範囲いっぱいに動かしましょう
- ✓ 息を止めない、力まないよう気をつけましょう
- ✓ 毎日ではなく週に2～3日でも大丈夫です
- ✓ まずは10回を1日3～4セットから始めてみましょう

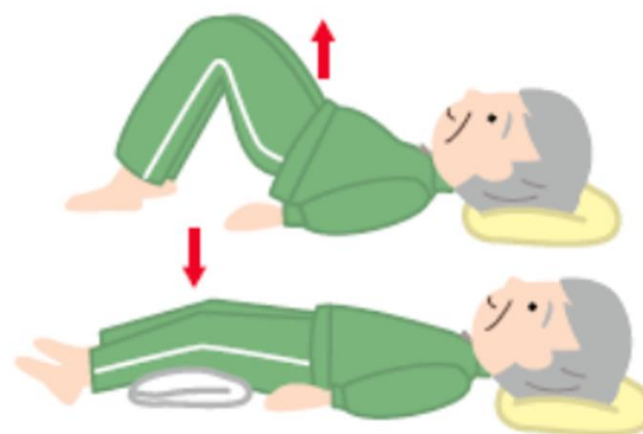
・膝のぼし運動



・かかと上げ運動



・おしり上げ運動



イラスト出典:公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」

慢性腎臓病（透析期）の運動療法

ポイント

- ✓ 透析のない日に行うのが望ましい
(1日あたり4,000歩以上が理想ですが、無理なく歩きましょう)
- ✓ 透析直後では、低血圧のリスクがあるため注意しましょう
- ✓ 動静脈シャントに直接体重をかけない限りは、シャント肢での運動も可ですが、透析中の運動は避けてください
- ✓ 透析中の運動を希望する場合は、主治医にご相談ください

目標を立てましょう

例えば…

- ・ まったく出歩かない ☞ ご近所を散歩してみましょう
- ・ 毎日10分ほど歩く ☞ 15分に伸ばしてみましょう

- ➡ 安全に、無理なく運動を継続することで効果が期待できます
- ➡ 痛みやつらさを感じたら、一旦中止して主治医や看護師、理学療法士にご相談ください