

# 短時間で簡単にできる 運動メニュー

医療法人 桂水会 岡病院

リハビリテーション科



### 【運動をする目的】

- ・運動を行い、身体機能、動作能力を維持することで、転倒などを予防する。
- ・筋力や体力を維持し、健康で健やかに、日ごろの生活を送れるようにする。

### 【なぜ運動が必要なの？】

透析患者様は、腎不全による尿毒症の影響で筋肉の衰えにより筋力が低下をしやすい、また、透析の通院による時間的制約、透析後の疲労で身体活動量が低いといわれています。

◎透析している方と、透析をしていない方との体力や筋力を比べると・・・

- ・ 酸素消費量（持久力）は **50～60%**
  - ・ 足の筋力は **40%**
  - ・ 日常生活は **50%**
- 約半分の値です。

齋藤正和, 松永篤彦: 透析患者の体力特性とその測定方法. 理学療法 22, 258-262, 2005

### 【どうすればよいか？】

透析患者様でもっとも有効な運動が、有酸素運動（ウォーキング）です。10分程度のウォーキングからでも始め、徐々に時間を延ばすと良いとされています。

しかし、「ウォーキングする時間がなかなか取れない。」、「ウォーキング以外にどんなことをすればよいかわからない。」という方が少なからずいると思います。

今回、ウォーキング以外に《**短時間に一人で簡単にできる運動メニュー**》を紹介したいと思います。

# 運動を始める前に

これから紹介するのは、「寝て行うもの」、「座って行うもの」、「立って行うもの」の3種類です。《いっぺんに、すべて行ってください》というわけではありません。ご自身で行えるものを選んでいただき、実施してください。

また、下記をよく読み、運動を開始してください。

## 【お体の状態を確認】

眩暈や吐き気、頭痛、各関節などの痛みなどがないか確認してください。

そのような自覚症状がある場合は、運動は控えましょう。

また、重度の疲労感や息切れがある場合も運動は控えましょう。

## 【運動をする強さ】

運動を行う時の強さは、「**少し疲れたな**」と感じるくらいの強さで行ってください。

息切れなどを感じた場合は、運動を中断し、休憩を取るようにしましょう。

## 【運動をする時間・回数】

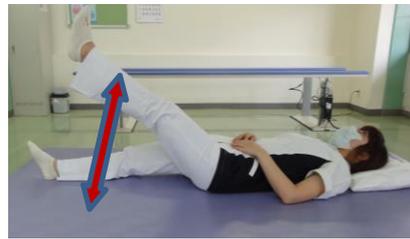
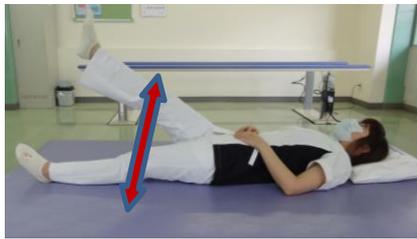
- ・朝・昼・晩の食後に行うようにしましょう。
- ・回数 **10回×1~3セット**を目安に行ってください。
- ・無理は決してせず、運動をしましょう。

# 寝て行う運動メニュー



## 《足を横へ広げる運動》

膝を伸ばしたまま、足を横に広げましょう。つま先は上に向けましょう。



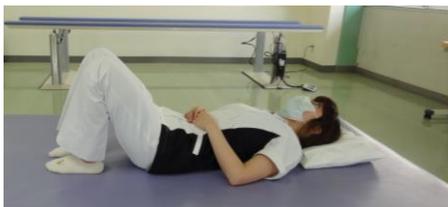
## 《足を上げる運動》

膝を伸ばしたまま、左右交互に足を上げましょう。



## 《膝の曲げ伸ばしの運動》

膝を曲げて、胸の方に引き寄せましょう。



## 《お尻上げの運動》

両膝を立てて、お尻を上げる運動です。

# 座って行う運動メニュー①



《膝の上げ下げ》

ベッドや椅子に座った状態で膝を交互に上げましょう。



《膝の曲げ伸ばし》

ベッドや椅子に座って膝の曲げ伸ばしをしましょう。

## 座って行う運動メニュー②



### 《足首の運動》

ベッドや椅子に座った状態であし先・踵を上げる運動です。



### 《棒体操》

椅子に座った状態で、棒状の物を使用し、腕を挙げ、背筋を伸ばす運動です。

# 立って行う運動メニュー①



## 《スクワット》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら  
中腰になり、また立ちましょう。



## 《足を横にあげる運動》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら  
左右交互に足を横にあげましょう。

## 立って行う運動メニュー②



### 《足踏み》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら  
両足を交互にあげ、足踏みをしましょう。



### 《踵上げ》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら  
両方の踵を上げましょう。

ご不明な点がある際は、  
当院本館 1F のリハビリテーション室までお越しください。  
直接ご指導させていただきます。