

# 腎臓リハビリチーム

腎臓リハビリテーションの11月開始に向け、このチームで  
取り組んでいます！！



6月1日(日) 鳥取県腎友会に参加してきました！

## “いつまでも 自分の足で 透析室へ”

というテーマで、

理事長による運動療法についての講演を60分、その後リハビリスタッフによる体操教室を30分行いました。講演の内容は、透析患者さんの身体特性、運動をする事での効果、実際の運動療法の紹介などで、参加者の中にはスライドを写真に撮る方もおられ、みなさん熱心に聴いておられました。体操は、実際にその場で透析患者さんと一緒に行いました。



### 透析患者の運動の必要性

透析患者さんは、透析による時間的制約や治療後の疲労感などの理由から運動不足になりがちで、筋力の低下も著しい傾向があります。10年前までは透析患者さんは運動をしてはいけないと言われてきましたが、最近では透析患者さんも積極的に運動を行う方が元気だという事が報告されています。運動を継続すると筋力や持久力がつき、日常生活も楽になります。

