



さくら

2012年11月号

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

長期透析者に、聞いてみたいこと③

取材協力：名古屋共立病院腎友会

日増しに秋の深まりを感じる今日このごろ「読書の秋」「行楽の秋」「食欲の秋」etc・・・皆さん秋の夜長をどの様にお過ごしですか？

今回の「長期透析患者さんに聞いてみたいこと③」では皆さんの趣味に関する話題を掲載いたします。



透析をしていないときの過ごし方やストレス解消法を教えてください。

- * 週3～4回近くのスポーツジムで体を動かすようにしてて、そうすると血圧が下がらなくなりました。
- * 1週間に1回ボーリング。主人も一緒にやっています。
- * ウォーキング(14名中7～8名の方がやってみえます。犬の散歩も兼ねてみえる方も…)
- * 旅行、2泊3日で透析に間に合うツアーを探して行きます。
好きなものを食べて嫌いなものは残す。もったいないと思わず残します。
好きなものから食べて…
- * 家族旅行。旅行を計画すると、それに合わせて体調を整えるんです。
- * 孫とプールに行きます。
- * 絵画・詩吟・ピースなど・・・
- * グランドゴルフも流行ってますよ！

皆さん、多趣味ですね！

それぞれに日程・目標を持つことによって体調を整える意識づけをされている様です。