



2014年2月号

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編

運動療法について

名古屋共立病院 統括部長 リハビリ室 室長 森山 善文

私は一昨年より透析患者さんの運動療法を担当させていただいております名古屋共立病院の森山と申します。

皆様は日頃から運動をされておられますか？透析患者さんは慢性的な運動不足に陥っていると言われており、体力は透析をされていない方の5割～6割程度に低下していると報告されています。

透析患者さんの身体活動量は、透析日に著しく低下することが報告されています。

透析による時間的制約や治療後の疲労感などがその理由と考えられます。体力の低下は日常生活の質を下げるだけでなく、透析患者さんが元気で長生きするために最も重要な要素となります。

ここでは、透析患者さんに対する運動療法についてお話させていただきます。

どんな運動が良いのか？

運動は、全身を動かしながら行う“有酸素運動”と“筋力トレーニング”の両方を行うことが重要です。

