

## ～有酸素運動～

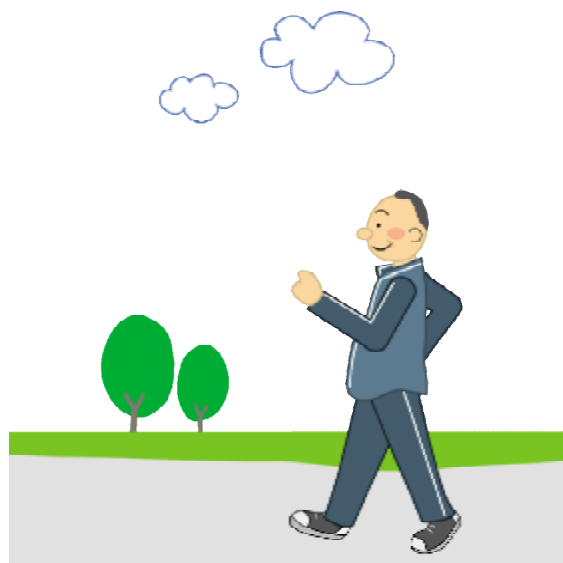
有酸素運動は、すぐにでも行えるウォーキング(歩行運動)がお勧めです。透析のない日に、10分～30分位の散歩を心掛けましょう。

このときに重要になるのが、歩くスピードです。息切れが起こらずに楽にお話ができる程度で歩けるスピードを心掛けましょう。

息切れが起こるような運動は“無酸素運動”と言い、身体への負担が大きくなり、運動効果も不十分になるため、お勧めできません。

この時期は外が寒いので、身体への負担も大きくなります。防寒対策を行い、できれば日中の暖かい時間を選んで歩いてください。

歩くことにより胸が苦しくなったり、膝や腰などが痛くなる場合は、無理せず運動を中止しましょう。



## ～筋力トレーニング～

透析患者さんの筋量・筋力は、透析をされていない方の半分以下に低下していると報告されています。透析治療そのものが筋量・筋力を低下させる要因になり、それを防ぐためには筋力トレーニングが必須となります。

ウォーキングは全身性の体力向上に有効ですが、残念ながら筋力を向上することは勿論、維持する効果も乏しいと言われます。筋力トレーニングの種類は、全部で 800 種類にもなりますが、その中でも「筋力トレーニングの王様」と

呼ばれているのが、“スクワット”です。スクワットは正しい形で行うことが重要になりますが、写真のように、

「①椅子に座った状態からゆっくり立ち上がる。②立ち上がった後、できるだけゆっくり椅子に腰掛ける。」といった形で行う事により、正しく行えます。注意点としては、膝がつま先よりも前に出ないようにします。

