

また、筋カトレーニング中に呼吸を止めてしまいますと、血圧が急上昇し心臓にも過大な負担がかかりますので、呼吸を止めないように意識してください。

筋カトレーニングもウォーキングと同様に、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。

透析中の運動療法

最近では透析中の運動も推奨されるようになりました。どうしても活動量が低下してしまう透析日の活動量は、透析中に運動を行う事により解消できます。現在、偕行会グループの透析施設でも、複数の施設に渡り多くの方に実施していただいております。

