



運動はチューブを使った筋力トレーニングや自転車こぎ運動など、無理のない範囲で行える方法で行います。透析中の運動はそれなりのメリットもあります。通常運動を行うと疲労物質などが体に溜まりますが、透析中に行えば、不要な疲労物質などは透析で除去できます。体力や筋力が向上するのみならず、透析の効率(透析の質)の改善や、透析中の血圧低下や足のイライラ感を解消するような効果も期待されます。