

健康寿命を延ばすためには、日ごろの生活に加えて、

- ① あと 10 分間の運動（散歩など）をすること
- ② あと 70 グラムの野菜（トマト半分くらいに相当します）を食べること
- ③ 禁煙と健診



の 3 点が勧められています（※）。

① 運動に関してですが、日常生活の中に取り入れることが大切です。買い物

などの外出の際にはクルマを使わずにできるだけ歩く、エレベーターやエスカレーターではなく階段を積極的に利用



する、テレビを見ながら足の運動をしてみるなど、運動をする機会はたくさんあります。そして、散歩などの有酸素運動（息切れがしない程度の運動のことです）だけではなく、レジスタンス運動を加えることが効果的であると言われていています。レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動のことで、筋力トレーニングをイメージしていただくとわかりやすいと思います。スポーツジムなどで器具を使うレジスタンス運動（筋肉トレーニング）がありますが、器具を使わなくてもスクワット・上体起こし・お尻上げ・腕立て伏せなどによりレジスタンス運動が可能です。

私たち偕行会グループでは、透析をお受けになって