

いる方の運動療法を積極的にお勧めしています。透析中などにチューブ・トレーニングをされている方がいらっしゃいますよね。このチューブ・トレーニングもレジスタンス運動のひとつです。



レジスタンス運動は効果的ですが、筋肉に負担をかける分、ケガをする危険もあります。運動療法をどのように行うのかは、医師や看護スタッフにお尋ねになってみて下さい。そして、無理のない、痛みが出ない範囲で行って下さい。

② 食事についてですが、透析治療をお受けになっている方では、カリウムの上昇を防ぐために生野菜や果物の制限を指示されていることが多いと思います。管理栄養士と相談をしながら、どのくらい食べてよいのかを確認して下さい。

適量は・・・



ご高齢の方では、野菜を増やすだけではなく、積極的にタンパク質をお摂りになることが望ましいとされています。お歳をとると、どうしてもお肉などを食べる量が減ってしまい、野菜の煮物などタンパク質が多くないものになりがちですよね。また、あっさりしたものを食べたくなくなってもきます。筋肉の力を維持するためには、肉・魚・乳製品・大豆製品・卵などを意識的に多めに食べた方がよいということですが、透析をお受けになっている方ではリンの制限を指示されている方がおいでになりますので、タンパク質の摂取に関しても、主治医の先生や管理栄養士と相談しながら