

まきの木

偕行会リハビリテーション病院 透析センター通信



12月から運動療法が始まりました。ここでもう一度、なぜ透析中に運動をするのかいいのか説明します。

- 体力や筋力がつくことで転倒しにくくなります。
- 透析中の血圧が安定し、透析の効率が良くなります。
- 透析のない日に運動時間をつくらなくてもいい。



透析中の運動は、一石二鳥、三鳥

透析中の運動の効果

- 体力がつく
- 心臓の動きが良くなる
- 自律神経のバランスが良くなる
- 日常生活が楽に送れる
- 精神的な不安が少なくなる
- 透析の効率がよくなる



現在、月曜・火曜合わせて5名が頑張っています。少しずつ人数を増やしていく予定です。



透析中の運動は、参加者を募って順次開始していきます。
 患者様にはスタッフから声をかけさせていただきます。
 また、運動に興味のある方は気軽にスタッフまでお問い合わせください。

文責：服部

透析患者会がありました 😊

2月28日（土）透析患者会が松ヶ島で行われました。
 毎年恒例の行事ですが、温泉に入り食事をいただき、
 当院の透析センター・海部共立クリニックの患者様、
 スタッフの65名で楽しい時間を過ごしました。

