



もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

**運動**は透析治療の一部です。運動をすることは体力・筋力低下(サルコペニア)を防ぎ、ADL(日常生活動作)向上や透析効率を高めるために非常に重要です。無理なくコツコツ続けましょう。

● 知って納得、読んで納得

透析生活を支える

# 「運動」のすすめ

## 1. 運動のメリット(なぜやるのか?)



- 体力がつき、生活が楽になる。疲れにくくなり、買い物や家事がスムーズになります。
- 食欲がわき、栄養状態が良くなる。しっかり食べて筋肉をつけることで、感染症などへの抵抗力も高まります。
- 透析がスムーズになる血流が良くなり、透析中の血圧低下や「足のつり」の予防につながります。

## 2. 今日からできる運動メニュー

「少し楽」～「ややきつい」と感じる強さが目安です。

運動メニュー例

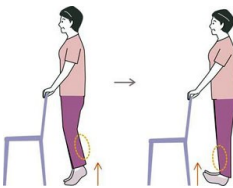
### ①ウォーキング(有酸素運動)

- 目安:1日15分～20分程度
- ポイント:息が切れず、会話ができるペースで歩きましょう。家の中の足踏みでもOKです。



### ②筋力トレーニング(下半身強化)

- 椅子スクワット:椅子の背や手すりにつかまり、ゆっくり膝を曲げ伸ばします。
- かかと上げ:椅子の背につかまり、つま先立ちをしてゆっくり下ろします。ふくらはぎの血流を促します。



### ③ストレッチ・柔軟運動

- ラジオ体操
- 座ったままできる体幹の回旋運動など。



## 3. 実施のタイミング

- 透析がない日:午前中や夕方など、体調の良い時間帯に行うのがベストです。
- 透析がある日:治療後は心身ともに負担がかかっているため、原則として休みましょう。

## 4. 安全に行うための3つのルール

1. 体調優先:熱がある、血圧が普段より高い・低い、体がだるい時は休みましょう。
2. シヤントを守る:シヤント側の腕に強い負荷がかかる運動は避けてください。
3. 医師、スタッフにご相談ください。

心臓の状態や合併症により、適した運動量は一人ひとり異なります。「運動を始めたい」とぜひお声かけください。  
(岡本)

# 四方山話



血液透析とは、「大変ですね。」と言われることの多い営みです。透析施設で腎不全の治療を受け続けるのも大変であるし、医療スタッフとしてずっと働くのも大変、という訳です。

人から気遣いやねぎらいの言葉を頂くと心が癒やされるような気がする反面、「そうだ、私は毎日大変な思いをしながら暮らしているんだ。」という思いが知らず知らず積み重なる氣もします。確かにゴールデンウィークも盆暮れ正月も休み無く透析施設に通い続けるのは、楽なことではありません。二週間ぐらい、どーんと長期休暇が取り

たいよとぼやきたくなるのも当然でしょう。

ところがそんな透析生活も長くなればなるほど、角が取れてくると言いますか、自分は不幸なんだというような意識は薄れてくるようです。透析に関わる生活に様々な苦労があるのは間違いありませんが、逆に何の苦労も辛さもない人生を送っている人なんて、果たしてどれだけいるのか。疑問ではないでしょうか。

透析で私はこれだけ苦勞しているのだから、もっと人から何かしてもらって当然だ、と言いたくもなりそうです。実際は少し違うようです。辛さや苦しさを通り抜けて突然明るい所に出るような、何か貴重なものを手にするような感覚が、透

析医療にも確かにあるなと私は思います。なるほど私は恵まれていると感じるのとはそんな時です。

人や世の中に多くを求めすぎると、苦しい心は益々苦しくなるようです。ただ自分の心がけ次第で物事は柔軟に変えられるのではないかと思うことも、私の身の回りでは増えてきました。最近透析の患者さんは減る傾向にあり当院も新しい課題に直面しておりますが、院長としては今後のことをそれほど悲観してはいません。今まで同様、苦しさや山積する問題の中にもきっと道は開けるのではないかと考えています。



## 掲示板

岡山 曹源寺

梅雨ならではの風景



## 編集後記

最近、物騒なニュースばかり耳にするような氣もしますが、スポーツ界に目を向ければ、メジャーリーグでは山本投手に始まり、様々なスポーツで岡山県出身の選手が増えてきたように思います。今度のサッカーワールドカップにも津山市出身の佐野選手が選ばれています。このジメジメした季節、地元の選手が頑張る姿に元氣をもらいながらのスポーツ観戦はいかがでしょう。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント