

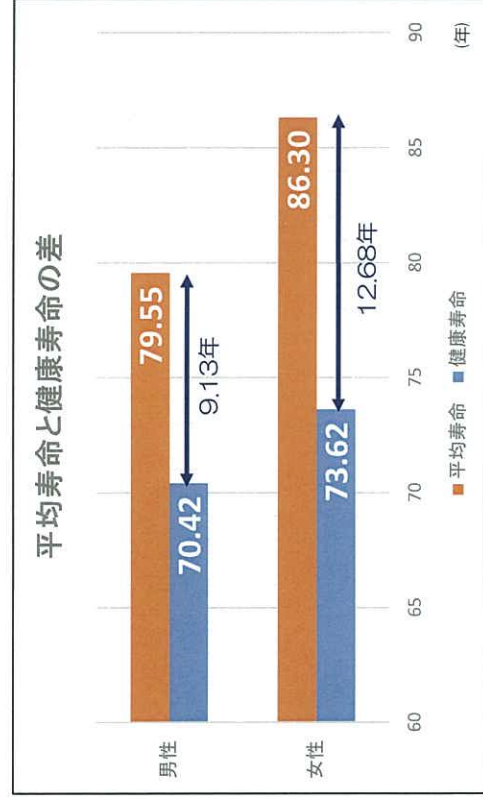
クリニック通信

第65号 平成27年5月



『健康寿命』という言葉を知っていますか？

健康寿命とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを言います。



透析患者さんの体力は、健康人に比べ低下しています。

☆体力の低下を予防するには“運動”が1番！

当院では患者さん向けに『透析中の運動療法』を行って頂きます。



運動療法に興味のある方はスタッフに声をかけて下さい



運動療法の方法

[ストレッティング]



足首を回す



太ももの裏を伸ばす



膝を曲げて下に押す

[チューブトレニング]



足を左右に開く



膝を伸ばして足を上げる



膝を胸に引き上げる

運動療法で期待できる効果

- ① 身体を支える筋力を増強させる！
- ② 柔軟性や関節可動域の確保を図る！
- ③ 食欲増進や睡眠改善効果が期待できる！
- ④ 健康寿命を延ばす！

○チューブは当院のものが使用でき、すぐにも始められます！

○チューブの購入を希望される方は、当院のスタッフにご相談ください。

※価格はチューブ強度によって4,800円から5,100円で販売致しております。