



《スタッフ紹介》

☆押野 知美さん

3月からお世話になっています。以前は内科病棟で勤務していました。透析室での経験はなく、看護師としてもまだまだ未熟ですが、1日でも早く1人前になれるよう頑張りますので、よろしくお祈りします。

☆藤田 真人さん

4月より技士として働かせていただきます、藤田真人です。駆け出したばかりで無知で無力ですが、1日でも早く皆様のお役に立てるように努力してまいりますのでよろしくお祈りします。

☆柴田 楓さん

3月24日よりお世話になっています柴田楓です。分からない事だらけではありますが、先輩の方々にご指導いただいて毎日頑張っています。少しでも早く慣れて皆さんのお役に立てるように頑張りますのでよろしくお祈り致します。

《特集》 透析患者さんの運動について



春の陽気に誘われて、体を動かしたくなる方も多い一方で、体力がなくなかなかできないと思う患者さんも多いのでは・・・？

運動することによって、心機能や換気機能、自律神経機能、末梢循環などの改善の効果も報告されています。今回は透析患者さんの運動についていくつか紹介をしたいと思います。透析中や通院時に是非行ってみてください。

☆ON HD エクササイズ (透析中でもできる運動) ～ストレッチング～

① 足首と足のストレッチ

足全体を左右に揺らし、筋肉の緊張をほぐします。次に足首を前後に屈曲・進展させます。最後に足首を回転させます

② お尻と股関節周囲のストレッチ

シャント肢でないほうの手で膝を抱え、膝を胸に引き寄せます。そのまま数秒保持したら、膝を変えて行います。この時無理に体を捻ったりしないように気を付けましょう。

③ 股関節のストレッチ

両膝をたて、片方の足首をもう一方の足首にかけます。かけた足の膝あたりをシャント肢でないほうの手で押します。数秒保持したら足を変えます。

④ 腰周囲のストレッチ

両膝を立て、膝・足首をしっかりと閉じて、膝を閉じたまま両足を横に倒します。数秒したら、反対側も同じように行います。

ストレッチはあまり無理せずに、痛くない範囲で行いましょう。

☆OFF HD エクササイズ (透析でない日に行える運動) ～ウォーキング～

① 背筋を伸ばします。視線は10～15m先に向けます

(きれいな姿勢を保つことができます)

② 膝はなるべく伸ばします。踵で着地し、重心を踵からつま先へ滑らかに移動させ、つま先で地面を蹴って前に進みます。

③ 無理はせず、ゆっくりと行いましょう。

※ウォーキングシューズを選ぶ際の注意点として

*踵はしっかりし、指の付け根が屈曲しやすい。幅や甲に圧迫感がなくできればひもを締めて調整できるもの

(ただし紐による転倒には注意してください)。

*足に負担をかけない為、指を自由に動かせるもの。クッション性があり通気性がよいものが望ましいようです。

