

透析を受けている方の肩や首、その他関節の痛みには、以下のようなさまざまな原因があります。

- ①透析中、長時間同じ姿勢でいることで血行不良となり腕や肩、首がこる
- ②アミロイドーシス:長期透析に多い合併症で、アミロイドが骨や関節へ沈着する
- ③異所性石灰化:カルシウム濃度とリン濃度を掛け合わせた数値が高くなると関節周囲、血管壁などの石灰化を生じる
- ④二次性副甲状腺機能亢進症による繊維性骨炎

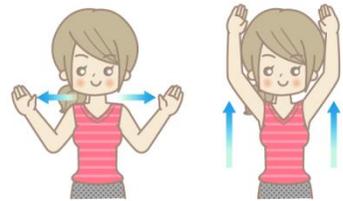
参考文献 最新透析ケア・マニュアル

今回は特に上記①の肩こり予防に効果的な体操をご紹介します

腕の上下

- 1.足を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ自然に立ちます。
- 2.腕を上側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5~10回繰り返します。
- 3.肘を肩よりやや高く上げると効果的です。

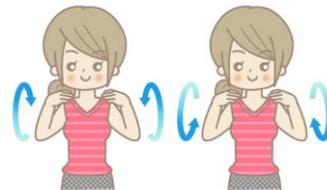
胸の高さでひらき、腕をぐっと上に伸ばす



肩まわしをします

肩回し

- 1.基本姿勢は腕の上下と同様です。
- 2.肘を内側から外側にゆっくりと大きく回します。
- 3.肘を外側から内側にゆっくりと大きく回します。



両手を体の手前でくっつけてから、体の横までゆっくり開く

腕の開き閉じ

- 1.両腕を顔の前で合わせます。
- 2.胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、両腕の肘を曲げたまま、肩をゆっくり開きます。できるだけ後ろまで広げるようにします。
- 3.両腕をゆっくりと顔の前に戻します。
- 4.呼吸を合わせてリズムカルに5~10回繰り返します。



出典 一般財団法人 脳神経疾患研究所

簡単な動作なので皆さんも毎日5~10分行ってみてはいかがでしょうか。



新人スタッフのご紹介

臨床工学技士 竹井悠

9月から入職しました。以前、透析専門の病院に約7年勤めており、透析に関してはある程度の知識があり、業務に関しても慣れていきます。しかし、こちらの患者様の状態把握や対応については不慣れな事ばかりで、最初は至らぬ点も多いかと思えます。何事の対応においても、その都度お聞きする事もあるかもしれませんが、患者様を精一杯理解していきたい思いがありますゆえ、寛大な御心で見守っていただけましたら幸いです。

看護師 山田未来

透析の病院で働くのは初めてで不慣れな点もあると思いますが少しでも皆様のお役にたてるよう努めて行きたいと思えます。よろしくお願いします。

看護助手 福田真弓

9月1日から看護助手として入社いたしました。初めて携わる事ばかりでご迷惑をおかけすると思えますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

看護助手 田原麻以

8月1日より働いています。医療関係で働くのは初めてなので、まだまだ分からない事ばかりなのですが一生懸命頑張ります。宜しくお願いします。