

腎臓病で  
通院している  
患者さんへ

腎臓リハビリテーションのすすめ  
～腎臓病治療のために、運動にとりくみましょう～



# 1 腎臓リハビリテーションとは？

腎臓リハビリテーションとは、腎疾患や透析医療に基づく身体的・精神的影響を軽くし、息切れや疲れやすさなどの症状を軽くし、生命予後を改善し、心理社会的ならびに職業的な状況を改善することを目的として、**運動療法**、**食事療法**と**薬物療法**、**血圧・血糖・コレステロール・水分管理**、**精神・心理的サポート**などを行う、長期にわたる包括的なプログラムです。

## 腎臓リハビリテーションプログラム

### 運動療法



### 食事療法



### 薬物療法



### 血圧・血糖・コレステロール ・水分管理



### 心理サポート



腎臓リハビリテーションの中の、ひとつの柱が**運動**です。

慢性腎臓病の患者さんが、適度に運動することで、腎機能が改善することや、死亡や透析に至る確率が低くなるということが証明されています。

## 2 運動の効果

運動の効果は・・・

適切な体重

筋力・持久力

うつ状態・イライラ

糖尿病・高血圧の

心筋梗塞・脳梗塞



運動の内容は、年齢や腎機能・合併症のなどによって異なります。きつすぎる運動を無理に行うと、かえって腎機能を悪化させてしまう場合もあります。

まずは、主治医の先生に運動療法を行ってもいいか相談してください。行ってもよい場合は、当院のリハビリテーション室で、自分にあった運動の指導を、健康運動指導士・理学療法士から受けることができます。

運動指導をご希望される方は、  
主治医の先生にお声掛けください。

また、腎臓リハビリテーションは、運動だけではありません。治療や薬、食事などに関する質問があれば、医師・看護師・薬剤師・栄養士にお尋ねください。

# 3 どんな運動がいい？

## 1、レジスタンス運動（筋トレ）



- スクワット  
(5~10回)



- つま先立ち  
(5~10回)

## 2、柔軟体操（ストレッチ）



- ふくらはぎ  
ストレッチ
- 太もも裏  
ストレッチ

## 3、有酸素運動

- ウォーキング

