

♪ 池田クリニック通信 ♪

11月

気が付けばもう今年もあと2ヶ月！

1年が早いと日々感じる今日この頃(ついこの前が正月だったような気がするのは私だけ?)

季節は、秋から冬に移り変わろうとしています。

寒くなると体が縮こまってしまいますよね。

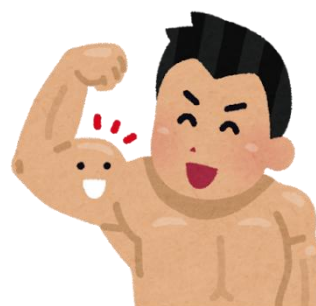
なかなか外に出て運動しようという気にもなりません。

☆今月のクリニック通信のテーマは、

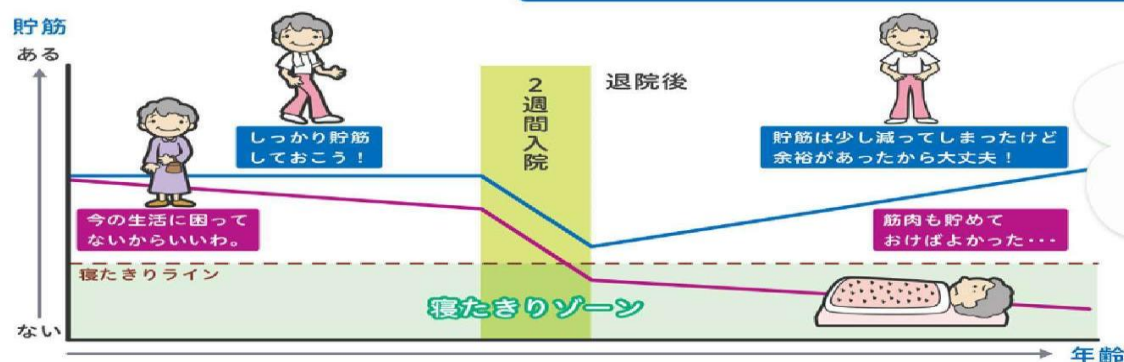
ながら時間に**貯筋**しよう！

お家でテレビを見ながら、歯を磨きながら 透析の待合室でも！透析をしながらでも！

ちょっとした時間に運動してみてもはどうでしょうか？



貯筋のすすめ



家の中であまり動かないしていると2日で1%ずつ筋力が落ちていってしまいます。風邪などで寝込んでしまうと、そのまま起き上がれなくなってしまうことも……。



座位プログラム<いす>

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう♪

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします

つまさき



- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

かかと



- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

キック



- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます

もも



- ①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします



立位プログラム

座位プログラムでは物足りない方は、立位プログラムに挑戦してみましょう！！

- 1種目、片足20回ずつ、声を出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

いす



- ①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります
- ②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

アップ



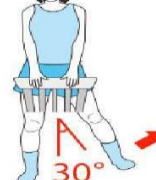
- ①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
- ②片足の膝を持ち上げ下ろします

背伸び



- ①いすに頼らないようにつま先立ちをします
- ②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします

横上げ



- ①膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます
- ②30度位までで大丈夫です

☆ 透析中、こんな運動はどうでしょう？



膝の曲げ伸ばし



脚の開き閉じ



お尻あげ



脚の開き閉じ②



足あげ



つま先の上げ下げ



足首回し

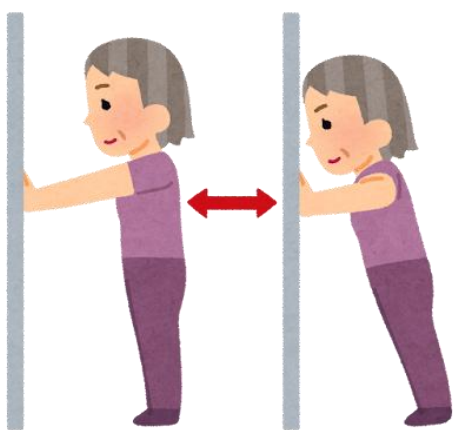


足指グーパー

透析中の運動に適切なタイミングは、**透析開始 30 分後から透析前半**の時間帯と言われています。

1 つの運動につき 10 回とか回数を決めて行って慣れれば回数を増やしてみましよう。

無理のない範囲で毎日、短時間でもいいので運動を行い貯筋してみてもはどうでしょうか？



壁を使っでの腕立ても Good



太ももを上げてその場で足踏み



貯筋(金)箱…