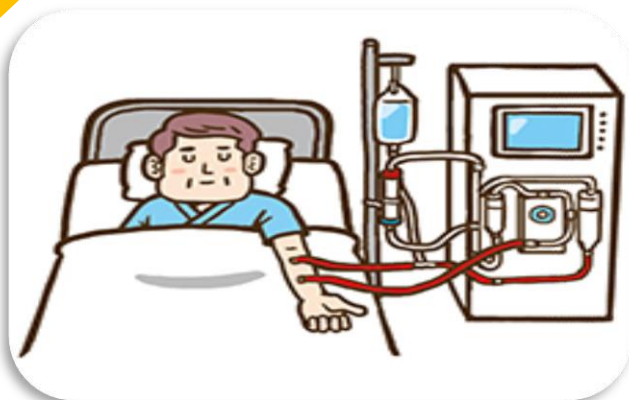


運動で転倒予防をしませんか？

安静時間増加
活動量低下

活動量は
非透析患者
の半分

加齢による
筋肉量の減少
は非透析者の
5倍



疲れやすい

体力筋力
の低下

透析患者さんは転倒のリスク大

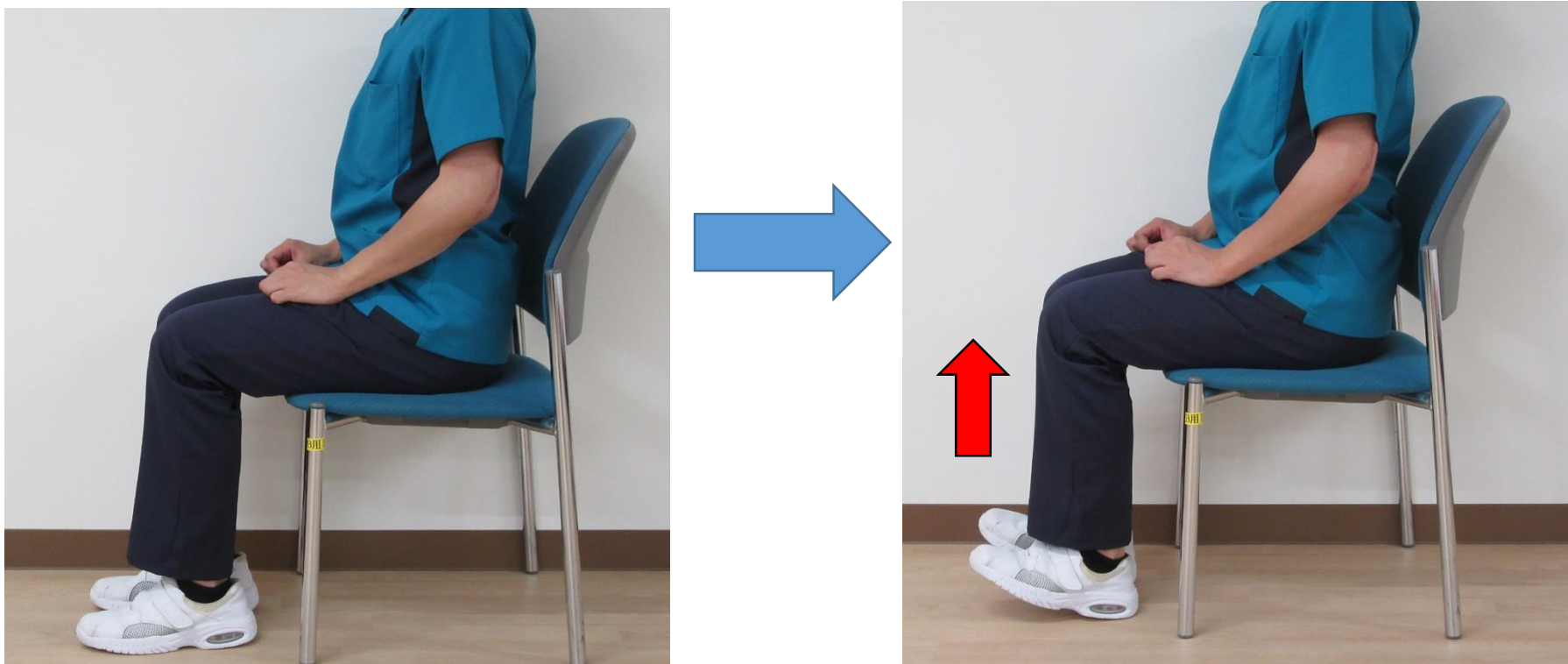
椅子に座っての足踏み^{👣👣}運動



【運動のポイント】

音楽🎵を聴きながら
楽しく足踏みしましょう
(休憩をはさみながら
3分間を目標に)

椅子に座って足首運動



【運動のポイント】

- ①両方のつま先を真上に動かす。
- ②①の状態を、10秒間保持する。
10秒間保持したら、力を抜く。
- ③①～②を10回繰り返す。

* 自分に合う運動を無理のない範囲で
以下に注意して実施しましょう

- ①血圧が高い、低い時はしない
(血圧180以上/100以下)
- ②体調が優れない時はしない
- ③透析後は運動はしない
- ④無理はしない
- ⑤人工股関節の方は実施しない