## 腎リハ便り(2024年度・春号)4月吉日



暖かくなり体を動かしやすい季節となりました。外の景色を楽しみつつ、 ウォーキングをしてみませんか? 少しずつ始めよう!





運動のメリット5選

- 1.最大酸素摂取量の増加
- 2.運動耐用能の向上
- 3.心機能の改善
- 4.ADL・QOLの改善
- 5.うつ状態やイライラを改善

「楽だなぁ」~「少しきついなぁ」 と感じる程度で歩きましょう!

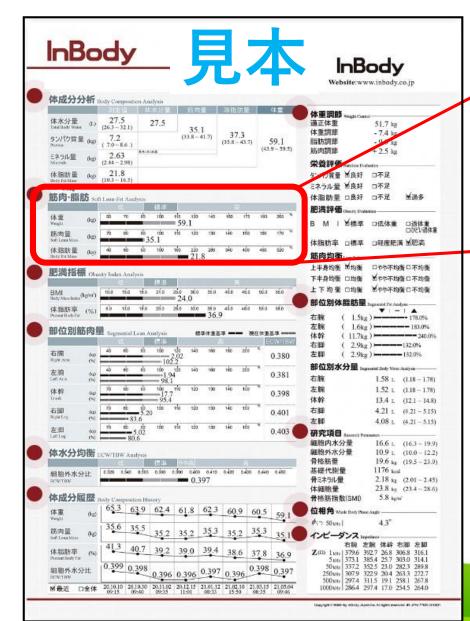


腰・膝が痛む方は、杖や押し車を使用しましょう!

目標は1日の合計が30分です!

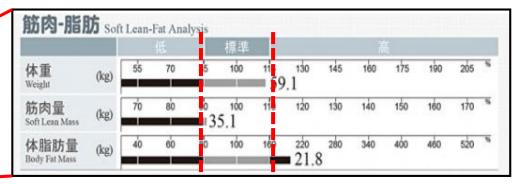


## 体成分検査の結果用紙の見方



## 自分の結果用紙と一緒に 見比べて見ましょう!





**----** の中であれば「標準」 です。<mark>見本</mark>では、体重と筋肉 量が標準、脂肪が高めですね。



※結果は測定時の服装などに影響を受けます

