

# 運動療法教室開催への 取り組みと現状

援腎会すずきクリニック

○浜田幸子、鈴木翔太、本田周子、鈴木一裕

## 【目的】

- 当院では「エルゴメーター」を用いた透析中の運動療法を中心に行ってきた。
- 現在では103名中41名が行っているが、新たな試みとして昨年の7月から、月に一度、健康運動指導士を招き透析時間外の運動療法教室を始めた。
- 今回はその開催準備と現状について報告する。



# 【テーマ】

- 7月(第1回)
  - 「家でもできるチェアエクササイズ」
- 8月(第2回)
  - 「お盆におすすめしたエクササイズ」
- 9月(第3回)
  - 「食欲の秋におすすめ！  
食欲を刺激しない簡単・楽々筋トレ」
- 10月(第4回)
  - 「肩こり・腰痛軽減のためのストレッチポール活用法」
- 11月(第5回)
  - 「椅子に座ってできる:肩こり運動」
- 12月(第6回)
  - 「椅子に座ってできる:足腰をきたえる運動」
- 1月(第7回)
  - 「お正月の疲れを癒す、軽運動！」
- 2月(第8回)
  - 「寒さで硬くなった体をほぐしましょう」





# 【ジョイントマットを使用したストレッチ運動】



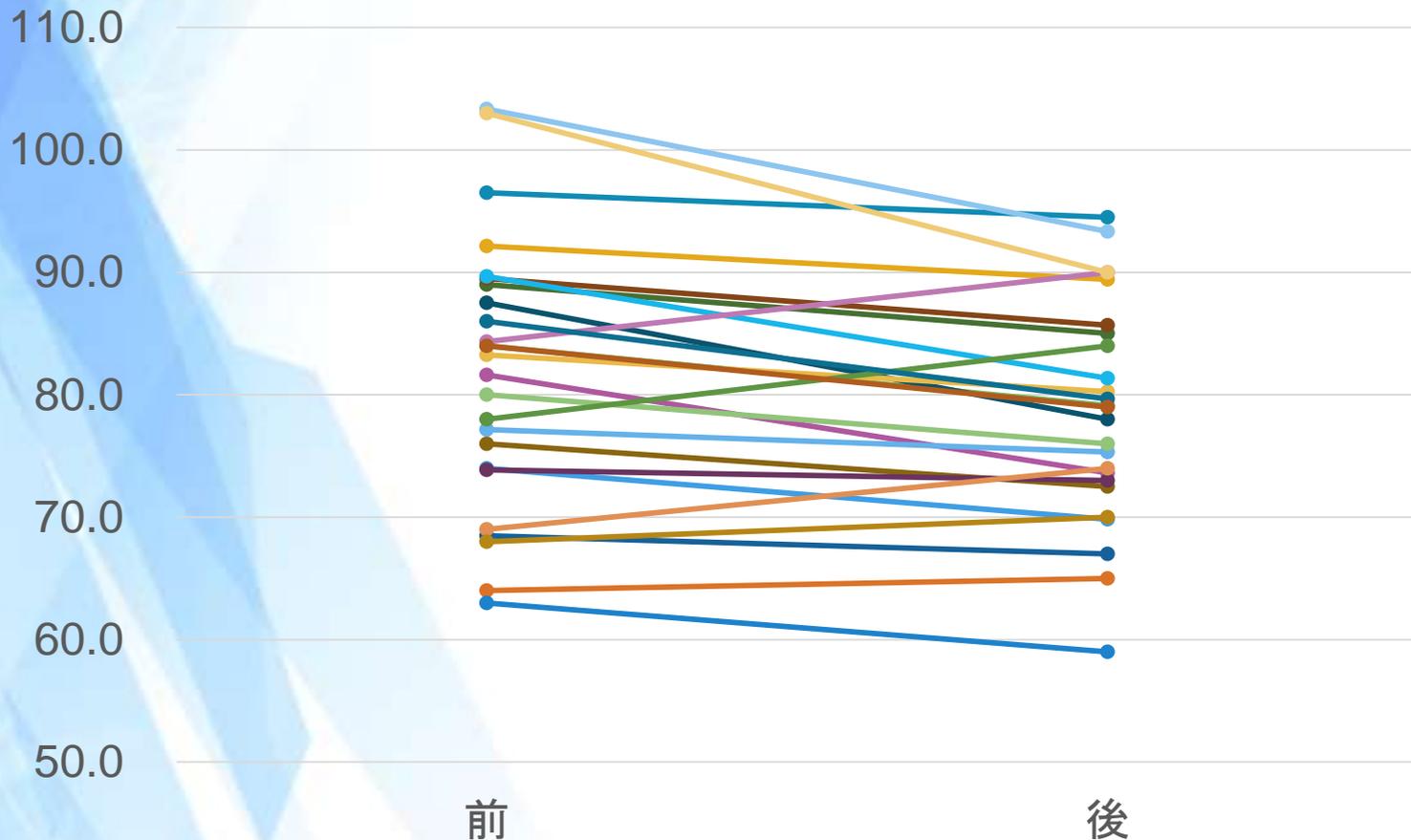
# 【ボールを使った肩こり解消法】



# 【椅子に座ってできる肩こり対策運動】



# 【運動前後の脈拍数】



※過去8回開催における延べ参加者25名分の各平均

# フィジカルチェック

記録用紙

平成 年 月 日 ( 回目 )

ID 氏名 様 男・女 ( 歳 )

柔軟性	肘上げ	○ △ ×
	立位体前屈	○ △ ×
	しゃがみ込み (かかとを床につけたまま)	○ △ ×
バランス	開眼片足立ち(20秒)	右 ○ × 秒
		左 ○ × 秒
筋力	片脚立ち上がり	右 40cm ○ △ ×
		左 40cm ○ △ ×

<コメント>

1. 柔軟性
2. バランス
3. 筋力

3ヶ月に1回チェック!

# 【フィジカルチェック症例】

- 70代男性 原疾患 DM
- 透析歴 1年8ヶ月
- 透析条件 5時間透析 前希釈on-line HDF QB:300ml/min

	初回	3回目
1. 柔軟性		
• 肘上げ	× (あごより下)	△ (あごの高さ)
• 長座位体前屈	△ (つま先に触れる)	○ (つま先を越す)
• しゃがみ込み	× (途中まで)	△ (手を出して下まで)
2. バランス		
• 開眼片足立ち	右:13秒 左:20秒	右:20秒 左:20秒
3. 筋力		
• 片脚立ち上がり	○	○

} 上昇

## 【考察】

- 参加が継続しない患者に理由を聞くと「大体わかったので、あとは自分でできる」、「次の日、筋肉痛になって辛かった」などの声が聞かれた。
- 毎月、テーマを決めて行っているが、集団で同一メニューを行うため、個々のニーズにそぐわない場合や、負荷量が合わなかったためと思われる。今後は個別メニューの実施や筋肉量の評価も取り入れる必要がある。

## 【結語】

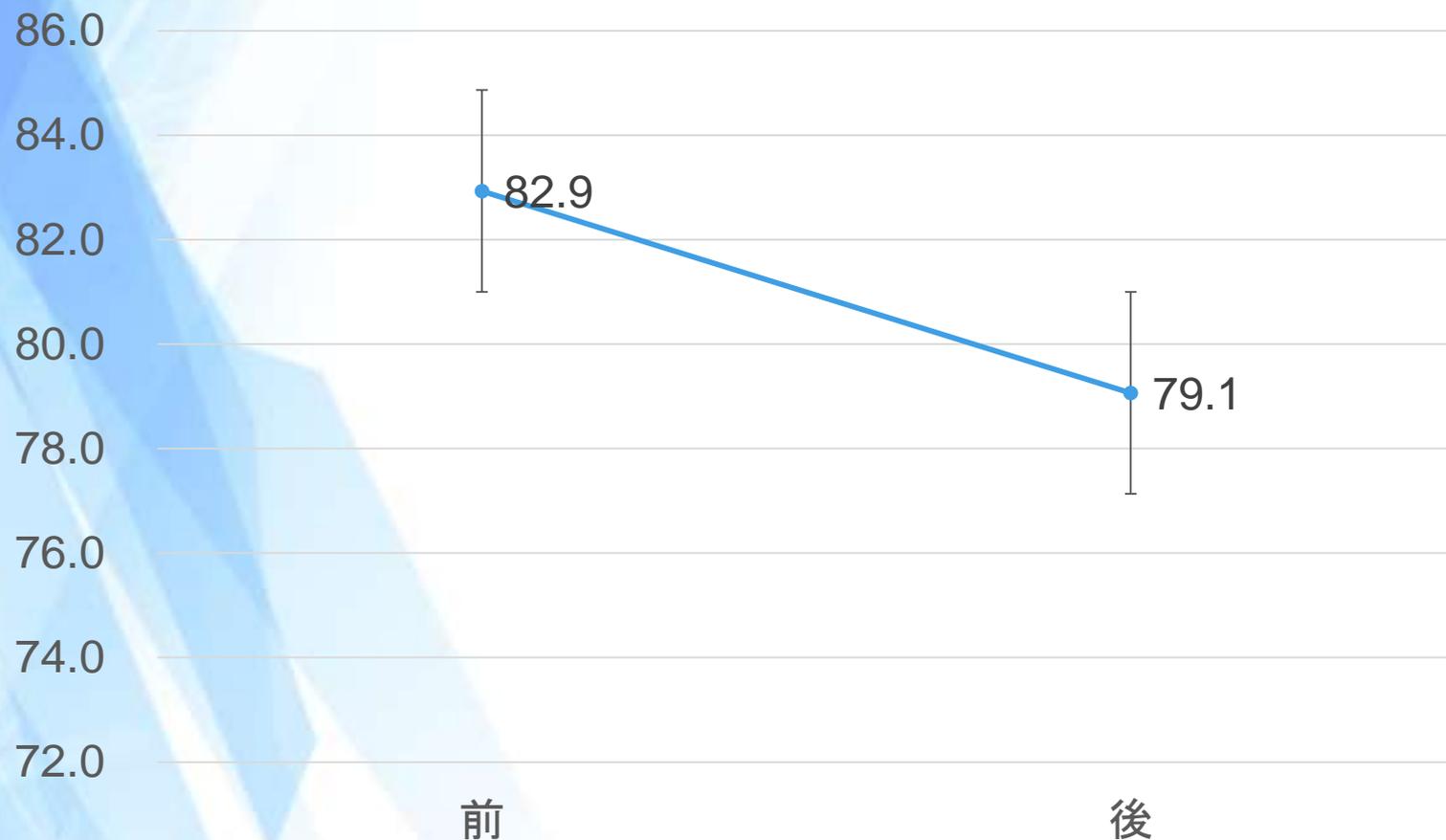
- 今後も生命予後やQOL向上を目的とした運動療法の重要性を啓蒙していきたい。

# 第6回透析運動療法研究会 COI 開示

筆頭発表者名： 浜田 幸子

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある  
企業などはありません。

# 【運動前後の脈拍数】



※過去8回開催における延べ参加者25名の合計86回平均