



透析中の

運動

始めませんか？

透析中の運動療法とは、透析中に下半身を中心とした安全かつ効果的な運動です

透析中に
運動を行う
メリット



透析時間を
活用できる

1人でやるより
続けられる

安全に
実施できる

透析の
効率が良くなる

透析のため
ベッドの上で過ごす時間
780時間／年
＝約32日に相当

筋肉量が少なくなると・・・
歩く速度が遅くなる、手すりや杖が必要
など「身体の機能が低下」し

転倒・骨折・寝たきり
のリスクが高まります



「体力を維持する」
「運動を継続する」
ことは生命予後を
大きく改善させる
ことが証明されて
います

ご興味のある方は
スタッフまで
お声かけください



医師の許可

運動を行っても問題ないか確認します

(血圧が不安定・心疾患のリスクが高いなどで運動を控えていただく場合があります。ご了承ください)

運動療法の
流れ



体力測定

初めに身体機能を評価し、6ヶ月ごとに効果を見ます



運動療法開始

当日の体調を確認し、30分程度の運動を透析前半に実施します