

栄養だより 10月11月号



運動と食事

透析患者さんにとって**運動と食事**はとても大切で、うまく組み合わせることで体調維持や生活の質の向上につながります。



運動

運動のメリット

- ★ 筋肉量・体力の維持
- ★ 血流や代謝の改善
- ★ 食欲増進
- ★ 気分転換、睡眠の質の向上
- ★ 心血管系の健康維持

おすすめの運動

- ★ 有酸素運動: ウォーキング、軽い自転車こぎ
- ★ 筋トレ: スクワット、チューブを使った運動
- ★ ストレッチ: 肩・腰・膝など関節をやさしく動かす



無理せず、
自分のペースで



注意

- ・血圧が極端に高い/低いときは避ける
- ・シャント腕に過度な負担をかけない
- ・医師や看護師、リハビリスタッフに運動強度を確認する



食事

食事のポイント

- ★ たんぱく質: 必要量はしっかり摂る(魚・肉・卵・大豆製品)
- ★ カリウム: 野菜はゆでこぼし、水さらしを。果物は食べ過ぎない
- ★ リン: 加工食品や乳製品を摂りすぎない。
- ★ 水分・塩分: 1日の水分量はできるだけ少なく。
塩分は1日6g未満。
- ★ エネルギー: 痩せやすいので、体重維持のために
ご飯・油・砂糖などで適度に補う。



食事と運動の工夫

- ★ 運動前: 軽いおやつで低血糖予防(クラッカー・ゼリー飲料)
- ★ 運動後: たんぱく質とエネルギーを補給



その他の注意点



- ★ 睡眠も大切: 質の良い睡眠を確保し、日中の活動とのバランスをとしましょう
- ★ 全体的なバランス: 食事制限による栄養不足と運動不足の悪循環を防ぐため、食事と運動のバランスが非常に重要です。
- ★ 疲労に注意: 倦怠感や低血圧など、体調がすぐれないときは無理をしないようにしましょう。

無理せず、続けていくことが大切です。
医師やスタッフと相談しながら、元気な毎日を
過ごしましょう!

