栄養だより 10 11 号

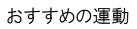


透析患者さんにとって運動と食事は とても大切で、うまく組み合わせる ことで体調維持や生活の質の向上に つながります。



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



- ★ 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

適度な食事で

- ・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





- ★ 睡眠も大切:質の良い睡眠を確保し、日中の活動との バランスをとりましょう
- ★ 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!

