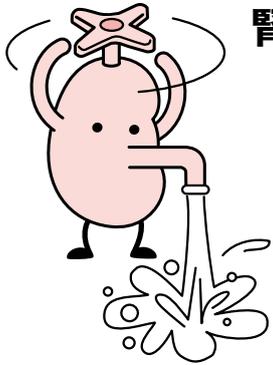
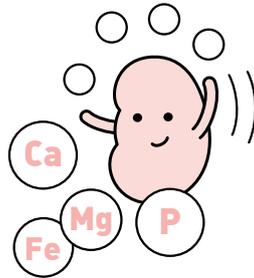
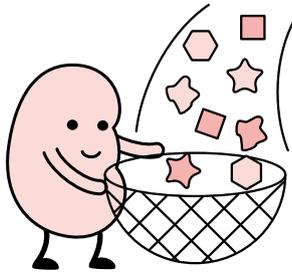


腎臓のために適度な運動を

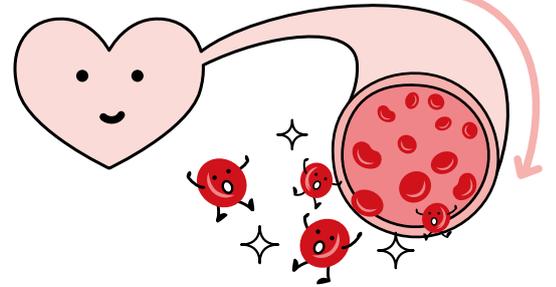
腎臓病にとって適度な運動は良いことづくめ



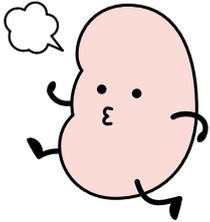
腎臓が元気になります



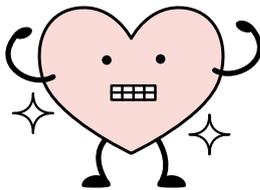
動脈硬化を進行予防できます



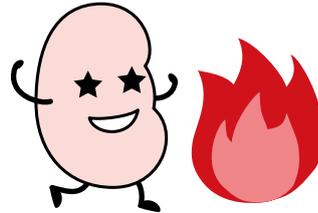
持久力がつきます



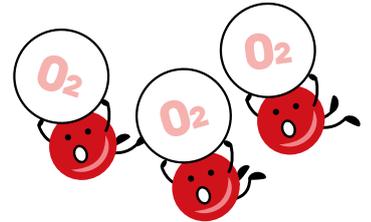
心臓が元気になります



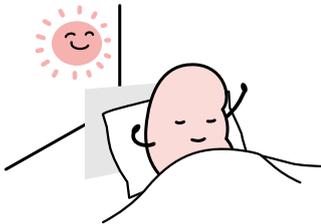
基礎代謝が上がります



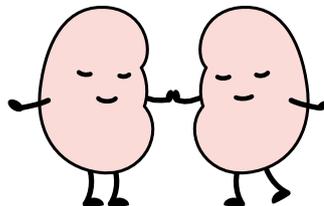
貧血が改善します



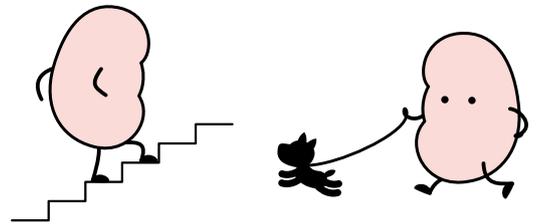
睡眠の質が上がります



こころが安定します



生活の中で自分でできることが増えます



次のような場合は運動療法を避けてください

- 高血圧で上が 180mmHg 以上、下が 100mmHg 以上の方
- 糖尿病で、空腹時血糖値 250mg/dL 以上の高血糖の方
- BMI が 30 以上の肥満の方 (身長 160cm の場合は 77kg 以上)
- 腎臓の機能が急激に悪化していると指摘された方
- 心不全、狭心症などの心臓病や、慢性呼吸不全などで状態が安定していない方
- 増殖性網膜症、眼底出血がある方



監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 助教 (医学部内講師)

運営 一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」



腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

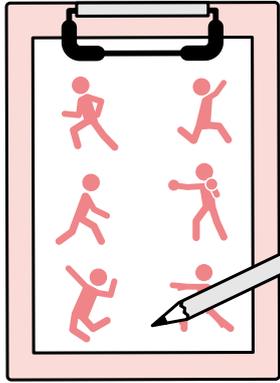
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



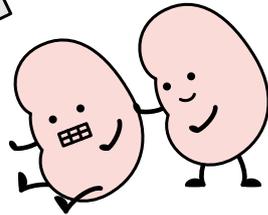
適度な運動をいざ実践!

どんな運動をどうやってすればいいの?

専門家の指示のもとで

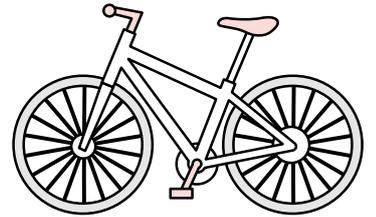
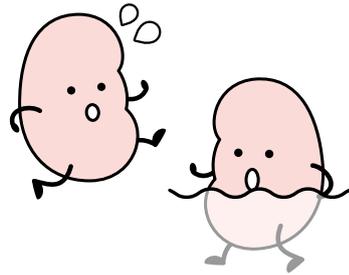


「適度な運動」は人それぞれです。主治医に相談して、運動を「処方」してもらいましょう。

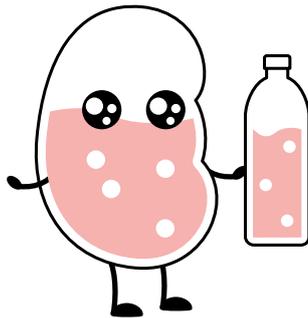


まずはウォーキングやサイクリング

ウォーキングの場合は大股や早足を取り混ぜながら強弱の工夫を。歩くと膝が痛い方はプールでの水中歩行運動やサイクリングがおすすめです。

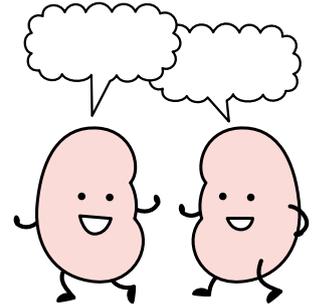


水分補給をしながら



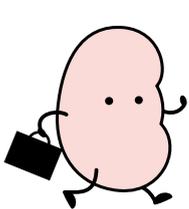
急激な運動は避けて、息切れを起こさない程度に

強い運動はかえって腎臓に負担をかけます。人と会話しながら続けられる程度で、翌日に疲れを残さない程度の運動を。

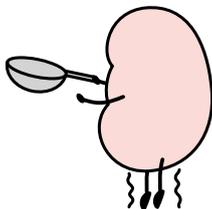


運動を続ける工夫の一例

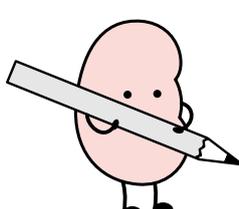
日常生活に運動を組み込む



通勤中のウォーキング



家事の最中のつま先立ち

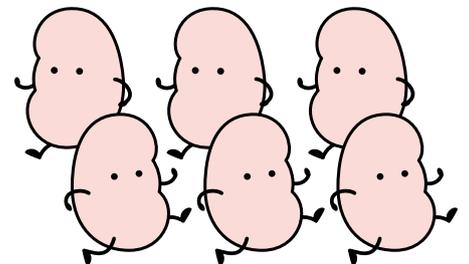


日々の運動を記録する



エアロバイクの負荷を上げる

仲間と運動する



監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 助教 (医学部内講師)