

# 健康体操

## 透析中の運動で日常生活の改善へ!

透析患者さんにおけるサルコペニア(筋肉量・筋力の低下)は、低栄養、慢性炎症、活動量の低下、そして透析による栄養素の損失などが原因で、非透析者さんに比べて発症頻度が高いことが知られています。サルコペニアが進行すると、転倒・骨折のリスク増加、歩行障害、要介護状態に至り、生命予後も悪化する可能性があります。そのため、適切な栄養・食事療法と運動介入による早期の予防・改善が重要です。

### 運動による効果・メリット

筋力と体力の維持・向上

心血管系のリスク軽減

合併症の予防

透析効率の向上

ここでは有酸素運動の方法をお伝えします。



エルゴメータ

### 【有酸素運動】

種類：ウォーキングやエルゴメータ（上部写真）

時間：1回あたり20～40分程度

強度：「楽である」～「ややきつい」

期間：3カ月以上の継続を推奨

1週間のうち、2～3回

運動への慣れや筋力・持久力の向上に応じて、運動強度や時間を増やせると良いと思います。

体調に違和感がある際は無理せずに休憩をしましょう。

リハビリテーション課

## お知らせ information

### 午後診療のご案内

予約なく受診可能です

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	13:00～15:00	●	●	●	●	●
外科 (大腸・肛門外科)	13:00～15:30	●	—	※	—	—
小児科	13:00～16:00	●	●	●	●	●
循環器内科		●	●	●	●	●
形成外科		●	—	●	—	●
眼科		—	●	—	●	—
脳神経外科 (ずつつ外来)		—	●	—	—	●

●：診察日 ※水曜受付 15:00まで

担当医師につきましては、外来担当一覧表をご確認ください。

### 知ってなるほど！公開講座 in 第二地区センター

講座  
第4回

#### 運動のすすめ

～元気にいきいきと暮らすために～  
リハビリテーション課 理学療法士 原田 有貴

住み慣れた我が家で暮らすために  
看護部 看護師 川口 登喜子

日時

2025年 11月19日(水) 11時～

場所

沼津市第二地区センター  
場所：沼津市本字千本1910-219

定員

先着 50名 ※参加無料・申込不要

主催：一般財団法人 聖隷沼津病院

共催：沼津社会福祉協議会 千本包括支援センター

## Numazu せいの通信

No.273

2025

Nov.

11



■せいのさんぽ⑤  
「せいのメディカルフェスタ」

■健康体操  
「透析中の運動で  
日常生活の改善へ」

■お知らせ  
午後診療のご案内  
知ってなるほど！公開講座

■外来担当一覧表



TEL.055-952-1000

FAX.055-952-1001

〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6

<https://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



## せいの せいの さんぽ⑤ メディカルフェスタ

10月19日、子ども達に医療に興味を持ってもらうこと、親しみやすく地域に開かれた病院であることを知ってもらうことを目的として、「せいのメディカルフェスタ」を開催しました。



小中学生向けに超音波装置を使った臨床検査体験、薬剤の調剤体験等を行いました。また、中高生向けには手術室にて鶏肉を使用しての腹腔鏡・縫合体験、一般の方向けには、リハビリテーション課による腰痛予防体操、栄養管理課による元気な身体に必要な食事の紹介を行うなど、様々な職種の職員が地域の方々や利用者との交流しました。



初の試みとなりましたが、「せいのメディカルフェスタ」を通じて医療関係の仕事を目指す方が増えてくれること、親しみを持って当院へ受診してくれる方が増えることを期待します。

地域に根差した病院作りを推進するため、今後もこのような取り組みを継続して開催していきます。

