

運動療法と運動強度

●運動療法

透析患者の安静時間と身体活動量を調べたところ、大多数の患者において安静時間が長く、身体活動量が少ないことがわかりました。就寝時や透析中、透析後にも坐位や臥位で過ごす患者が多いため、「抗重力筋」が刺激されにくいというのが実情です。これだけが原因ではありませんが、透析患者の下肢筋力は健康人の40%程度、ADLは健康人の50%程度という報告もあります。

下の筋肉群を「抗重力筋」といいます。抗重力筋が衰えると転倒のリスクが高まるため、抗重力筋を鍛える必要があり、起立運動が効果的です。



●運動強度

運動強度には、低強度・中強度・高強度があります。手すりや椅子などを用いて行います。



低強度

前方に重力をかけ両足で床を押しようとして力を入れます。



高強度

中強度で運動が行えたら、手すりを利用して起立運動を行います。



中強度

手すりや壁などを利用してしながら前方に重心をかけ、椅子から少しお尻を離します。完全に立ち上がらない位置で運動を行います。

臨床工学技士 建部雅恵

アスパラガスと豚肉のあっさり炒め

材料二人分

豚肉スライス 120g グリーンアスパラガス 2本 60g
 まいたけ 30g 赤ピーマン 10g
 生姜 適量
 サラダ油小さじ 2杯 8g ごま油小さじ 1/2杯 2g
 調味料
 料理酒小さじ 2杯 10g 味噌小さじ 1杯 6g
 醤油小さじ 1杯 6g 酢小さじ 2杯 10g
 コチジャンミニスプーン 1杯 0.5g

作り方

- (1) グリーンアスパラガスの皮をピーラーで引き、適当な大きさに切って熱湯でさっと茹で水に浸けます。
- (2) まいたけは裂いて水に浸しておきます。
- (3) 赤ピーマンは細切りにして水に浸します。
- (4) 生姜は細切りにしておきます。
- (5) 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- (6) 調味料を合わせます。
- (7) フライパンを熱して油を入れ、細切り生姜を炒めます。
- (8) 生姜の香りがでたら、豚肉をよく炒めます。
- (9) 火が通ったらグリーンアスパラガス・まいたけ・赤ピーマンを加えて、ごま油で香りをつけながら炒めます。
- (10) (6)の調味料で味を付け、なじんだら出来上がりです。

ポイント

- 春野菜は比較的にカリウムが高い野菜が多いですが、水にさらすことでカリウムを減らすことができます。普段の料理のときも、野菜を水さらしする習慣をつければカリウム制限ができます。
- 酢を入れることであっさりした仕上がりになります。酢をみりんや砂糖にかえれば甘味噌炒めになります。



病態栄養科

花粉症について

だんだん春を感じさせる気候になってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？この時期、だんだん暖かくなってきて喜ぶ人ばかりかと思いきやそうではない方もおられます。そう花粉症の方です。

花粉症ではのどの渇きによる水分の取りすぎも起きやすいので早めに耳鼻科など受診してみてください。

申し訳ないことに当院には耳鼻科がないので近くで評判の良い所があれば早めに受診してみてくださいね。

また花粉症のお薬も、種類によっては量の調整が必要なお薬もあります。必ず受診されたお医者さんに透析を受けていることを伝え、必要なら調整してもらってください。

市販の薬も病院の薬と比べ効果が少なめといっても、上記の理由から油断はできません。使用される前に、必ず透析の医師や薬剤師に相談してみてください。

お薬などを上手に使い、花粉症を上手に乗り切ってください。

看護師 山下亮

