

透析の時間を利用して運動をしませんか！！

普段から疲労感がある。



歩く時にふらつきがあったり、歩く速度が遅くなった。

などありませんか？

運動の効果として

透析効率の向上

体力低下の予防と改善

転倒の予防

などが期待できます。



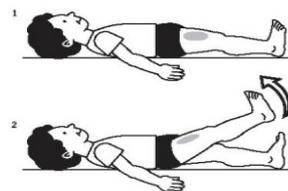
運動の実際: 担当療法士が個別に運動指導をします。

透析時間を利用して寝たまま(臥位)で脚の運動を行います。

時間は10分程度です。

(月～金 ・ 午前:11:00)

(火・木 午後:3:00)



その他、歩行や日常の活動(起き上がりや階段など)に不安がある方は療法士による個別の「**運動相談**」もご利用ください。

希望される方は気楽に透析スタッフへ声をかけてください。