

腎臓リハビリテーション新聞

Rehabilitation Room / Physical Therapist



運動は、ただ体を動かすことではありません。

“自分を大切にする”という、

最もやさしい行動のひとつです。

運動は、義務ではない。自分の身体にもう一度、時間を取り戻すための小さな選択だ。今日の数分が、明日の数歩が、腎臓の負担を軽くし、息切れを減らし、日常のなかに「できる瞬間を増やしていく。眼に見えない変化だからこそ、静かに積み重なり、気づかないうちに心を前へ押ししてくれる。



自分らしく暮らすために。

— 腎臓リハビリテーションが支える、からだ与生活 —

毎日の運動や食事、からだの小さな変化に気づくことが、腎臓を守り、自分らしい生活を続ける力になります。

お気軽にご相談ください！



- ▶ おすすめの運動を動画で確認
- 種目：スクワット
 - 回数：10～15回 2～3セット程度
 - 頻度：週2～3日

今日からできる小さな運動

続けることがからだの力になる。

- ▶ 運動
- 1日10～20分の散歩からスタート
 - 椅子に座ってできる足上げ・かかと上げ
 - 「きつすぎない」会話ができる強さが目安
- ▶ 日常生活
- エレベーターではなく階段を1フロアだけ使う
 - テレビを見ながら軽くストレッチ
 - 歩数や運動をカレンダーに記録
- 「がんばりすぎない」「続けられること」が大切です。

開口笑（かいこうしょう）～管理栄養士おすすめレシピ～

～材料～ 15個分 卵 1個 小麦粉 150g
ベーキングパウダー 2g (小さじ 1/2)
砂糖 70g サラダ油 10g

1個当たり
エネルギー 70kcal
たんぱく質 1.2g
炭水化物 12g

作り方

- ①卵はよく溶き、砂糖をふるい入れ、よく混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるい入れ木べらで切るように混ぜ、まとめる。
- ③生地を棒状に伸ばして15等分に切り、丸める。
- ④ごまを全体に付け、揚げ油 150～160℃でじっくり揚げる。



ひとつでも当てはまったら
「様子を見る」ではなく、
医師やスタッフに
相談しましょう。

腎臓病悪化の危険なサイン ～早めに気づくための確認リスト～

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 最近、以前より疲れやすくなった
(少し動いただけで疲れる、休む時間が増えた) | <input type="checkbox"/> 体重が急に増えた・減った
(数日で1～2kg変動する) |
| <input type="checkbox"/> 足や顔のむくみが気になる
(靴下のあとが消えにくい、朝のまぶたの腫れ) | <input type="checkbox"/> 尿の変化がある
(量が極端に少ない／泡立ちが多い) |
| <input type="checkbox"/> 息切れしやすくなった
(階段や坂道が辛い、歩くのが億劫) | <input type="checkbox"/> 血圧が高めの日が続いている
(いつもより高い状態が続く) |
| <input type="checkbox"/> 食欲が落ちてきた
(食事量が減った、味が変に感じる) | <input type="checkbox"/> 夜中に何度もトイレに起きる |

