

透析センターで「透析時運動療法」を始めました

2024年6月より、当院の腎・透析センターでは透析時運動療法を始めました。サルコペニアという言葉は聞かれたことがあるでしょうか。高齢になるに伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態を言います。筋肉量が減少し、身体機能が低下すると転倒や骨折のリスクが高くなってしまいます。

透析患者さんの平均年齢も上がっていることから、できるだけ元気に自分の足で透析に通ってきて頂くために運動療法を行うことにしました。

運動療法は透析患者さんに対して、筋肉量の増加や運動機能の向上だけではなく、心機能や低栄養状態、貧血の改善、睡眠の質の向上をもたらすとされています。

運動療法は理学療法士が運動能力を評価し、その人に合った運動メニューを作成します。その後、理学療法士と看護師が協力して透析中に運動療法を行います。

当院では今後も、透析療法を受けながらも日常生活に支障がなく、趣味や娯楽が楽しめるような透析ライフを送れるように、安全、安楽な透析医療を提供するだけでなく、運動機能を高める支援をしていきたいと思っています。

(透析看護認定看護師 丸橋 里枝)

