



©岡山県「ももっち・うらっち」

# 運動とCKD

ロコモ  
予防

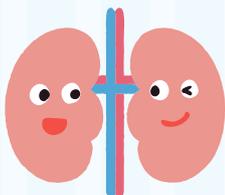


「**適度**」な運動によりCKDの進行を抑えることができます！

## 運動の効果



脳卒中・心筋梗塞・  
心不全の予防



透析移行の防止



糖尿病予防



肥満予防・改善



高血圧予防・改善



転倒・骨折予防  
フレイル予防

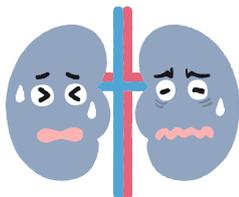
CKDの進行により脳卒中や心筋梗塞などを  
引き起こし、命にかかわります

## 適度な運動のポイント

- 軽めの運動を無理せず長く続けましょう。  
少し汗ばみ、隣の人と会話できる程度の強さが目安です。  
ウォーキング20分、家事で体を動かすなら30～40分が目安
- 食後30分～2時間後に食後の血糖値上昇が抑えられます。



## 運動に注意が必要な方



腎機能低下が  
進行している人



尿にたくさん  
たんぱくが出ている人



眼底出血を  
している人



心臓の病気・心筋梗塞を  
起こしたことがある人



骨や関節に  
障害がある人



医師と相談して「**適度**」な運動を続けましょう！

## 腎臓体操

# 運動の前後に行うとよい運動

腎臓体操は簡単に行える体操で、単独で行うほか、ウォーミングアップやクーリングダウンにも利用できます。4種類の体操をそれぞれ5～10回ずつ行いましょう。

### の例

#### かかとの 上げ伸ばし



両足を揃えて立つ。その状態で両足のかかとの上げ下ろし。アキレス腱を伸ばす効果もあります。

#### 脚上げ (前、上、後ろに) 上げる



いすや手すりにつかまって体を支えながら、一方の脚を前や後ろ、上へ上げます。反対の脚も同様に行います。

#### 中腰までの スクワット



両手を腰に当て、脚を少し開いて立ちます。そのまま軽く膝を曲げて腰をおとし、元の姿勢に戻します。

#### バンザイ



バンザイをするように両腕を上げ、元に戻します。腕は耳につくようにして上げます。



次のことに注意して  
行いましょう

- ひ 広い範囲で
- な 長く行う(10～15秒間)
- ま マイペースで
- つ 「つー」と言いながら息を止めずに
- り リラックスしてゆっくり