

今村クリニクス

4月15日第11号はリハビリ特集です。

リハビリ室は朝8時から空いています。最初は3分からでも5分からでもいいので運動しに来ませんか？ その理由とは…

透析患者さんは運動不足傾向です。このことは筋力の低下をもたらす骨折の原因となり、さらには下肢の血流が悪くなり閉塞性動脈硬化症という致命的な病態を引き起こします。つまり運動することで血流を改善し生命予後を少しでも伸ばすことが大切です。

さらに「体力が上がると生命予後がよくなる」 体力の指標である最高酸素摂取量が高い透析患者は生命予後が良い事が報告されています。また、定期的な運動習慣のある透析患者は運動を全くしていない患者と比較して明らかに生命予後がよいこと、運動の回数が多いほど生命予後がよいとされています。さらに体を動かしている透析患者は、ほとんど体を動かさない患者と比較して死亡リスクは低値であるという報告もあります。

不規則な悪い生活習慣が続けば病気になるように、リハビリも1度や2度行ったからと言って劇的に良くなることはありません。しかし「塵も積もれば山」という諺のように、継続することが大切です。毎日ほんの少しの時間からでも運動する習慣を身につけませんか？ リハビリ専門の理学・作業療法士が3名在籍していますのでお気軽にお越しください。

追記 2023年6月16日（金）から18日（日）神戸コンベンションセンターにて第68回日本透析医学会学術集会・総会が行われます。今村クリニックのリハビリが採択され発表機会を頂きました。日々の皆様のリハビリ成果を発表させていただきます。