

case 2

「透析運動ノート」を配布し 運動指導 & 実績を見える化

★足あげ運動

- ①足をまっすぐにのばします(足首は垂直に)
- ②反対の足は膝を立てます
- ③膝を伸ばしたまま足をゆっくり上げ下げします
- ④足あげは反対の膝の高さまであげるようにしましょう

左右10回1セットを2~3セット繰り返します。
(慣れたらセット回数を増やしましょう)
腹筋を意識して足をあげましょう。
「ややぎつい」くらいの運動量に調整し、
無理はしないでください。



「透析運動ノート」で、透析中にできる下肢の運動を紹介。実績の記録・見える化にも活用

河北透析クリニックは、東京都杉並区およびその周辺地域における急性期医療の中核機能を担う河北総合病院・分院(407床)を母体に持つ、透析専門診療所だ。病院グループの一員という特性を最大限に生かした医療の質の向上に取り組むなか、2017年ごろからは、高齢の透析患者を対象にフレイル予防を目的とした運動や栄養指導に力を入れてきた。

たとえば、運動指導に関しては、患者が行いやすいように透析中にできる下肢中心のメニューを河北総合病院の理学療法士が監修。さらに、オリジナ

ルの「透析運動ノート」を患者に渡している。透析中はノートを参考に運動を行い、回数などを記入。運動指導を行ったスタッフが判子を押すという流れになっている。ノートへ記録することで、運動実績を見える化し、患者のモチベーションを上げる一因にしている。

「寝たきりになることで、入院生活を余儀なくされる透析患者さんは少なくありません。患者さんのQOLに鑑みた場合、透析専門診療所としては、可能な限り通院できるようにするためのサポートも必要だと考えます」と、青木尚子院長は語った。