



透析患者でもできる

# 元気アップ運動

Genki-up 委員会

## 目次

ごあいさつ	1
I 運動で使われる筋肉を学ぼう	2
* 筋肉図	3~5
* 寝転んだままでできる軽い運動	6
* 椅子に座ってできる軽い運動	9
* 上半身も使った軽い運動	10
* 立って行う簡単な運動	11~12
II おうちで足つば刺激・身体の中から元気アップ	13
* 反射区（反射ゾーン）とツボ	14
* 各部名称と刺激効果	15~16
* 狭心症・心筋梗塞を予防	17
* 肩こり・首の痛み	18
* 花粉症・アレルギー性鼻炎	19
* 高血圧の人	20
* むくみ解消	21
* 便秘解消	22
* 膝関節痛	23
* 腰痛の予防	24
* Genki-up委員	25

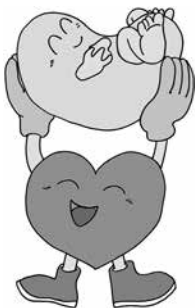
# ごあいさつ

2017年度に「腎臓病及び治療に関する知識の普及と啓発事業」の一つとしてGenki-up委員会が設置されました。

- ① 元気で透析生活が出来る
- ② 高齢化が進む中、要介護状態にならないようにする
- ③ 重症化を防ぐ

等を目的として、筋肉がやせてしまわないようにするため、「運動」について取り上げていくことにしました。

透析患者でも無理なくできる簡単な運動を紹介します。仕事の合間に身体を動かしたり、いつもより多く歩いたり、階段を使うなど普段の生活に運動を少しプラスして、ロコモティブシンドローム（運動器機能不全）の予防をしてみてもはどうでしょうか。



Genki-up委員会

委員長 平井幸子

## I. 運動で使われる筋肉を学ぼう

下半身には全身の約3分の2ほどの筋肉が集まっており、腕の筋肉と比べると、太くて丈夫です。

そのため、衰えが始まると日常の生活では必要な負荷が加わりにくく、刺激も少ないため、筋肉が太い分衰えも早くなってきます。

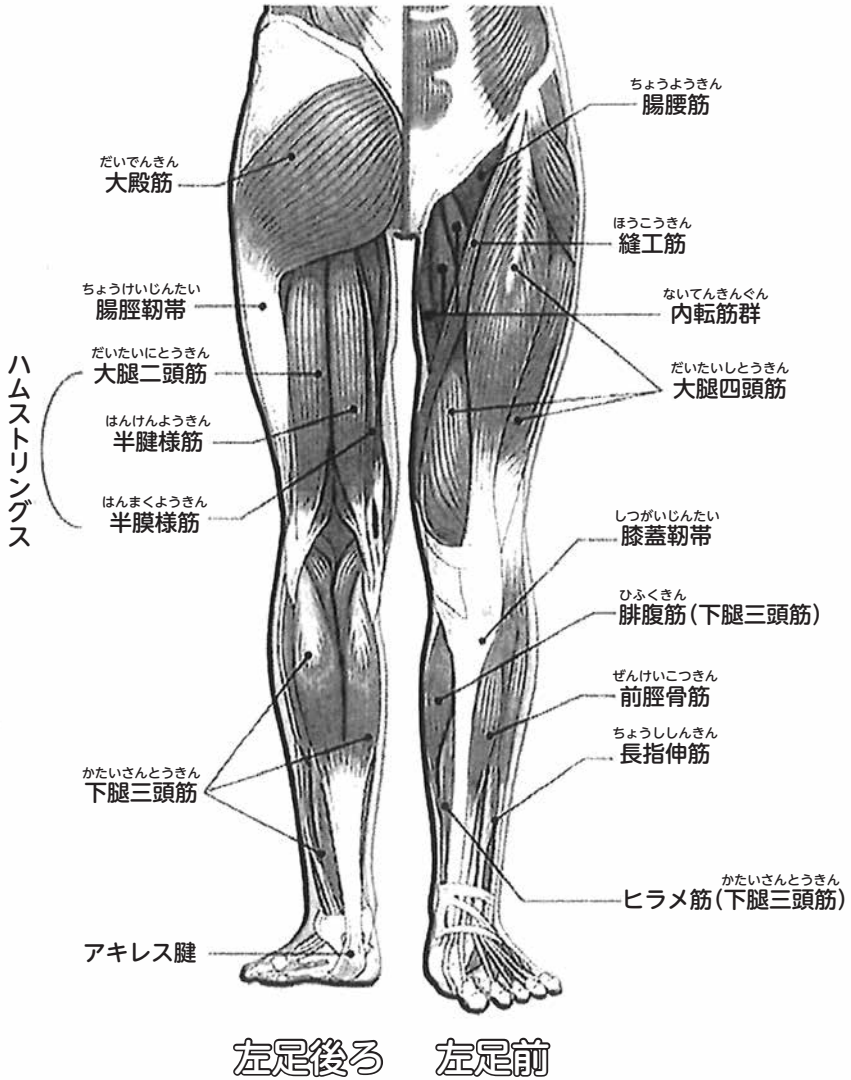
下半身を動かす習慣が付いていくと、心臓から下を巡っている血液を筋肉のポンプで流させることができるので、全身の血流が良くなり、むくみが取れるようになります。

また、大腿四頭筋やハムストリングスの運動は美脚にもつながります。腓腹筋とヒラメ筋が強化されるとふくらはぎが締まってきます。

そして、下半身の筋肉量が増えると、強い脚作りだけでなく、代謝が上がって元気な身体作りにもつながります。

そこで、まず足・腰の筋肉を鍛えることにより、衰えを遅らせ元気に歩くことが出来るように、ご紹介する運動がどの筋肉を刺激しているのかを図解で確認してみてください。そして、ご自身に合った負荷で運動を続けてみてください。

# 筋肉図



## \* 大腿四頭筋（だいたいしとうきん）

大腿骨を挟み、四方につながる筋肉の総称です。

全身の筋肉の中で最も強くて大きい筋肉です。

## \* 前脛骨筋（ぜんけいこつきん）

すねを通る筋肉です。

つま先を上げる働きがあります。

衰えるとつまずきやすくなります。

## \* 腓腹筋（ひふくきん）

ふくらはぎの形を作っています。

膝を曲げてつま先を下げる働きがあります。

血液循環を促してふくらはぎのむくみをとります。

## \* ヒラメ筋（ひらめきん）

腓腹筋の奥にあります。

つま先を下げる働きがあります。

ランニングやジャンプするときに働きます。

### \*中殿筋（ちゅうでんきん）

お尻の横（大殿筋の上方）にある筋肉で、股関節を外側や内側に開いたり回したりする働きがあります。

### \*腸腰筋（ちょうようきん）

内転筋群の上方にあり、上半身と下半身をつなぎ、股関節を曲げたりひねったりする働きがあります。

### \*大殿筋（だいでんきん）

お尻の形を作る筋肉で、股関節を伸ばし外側へひねる働きがあります。

### \*ハムストリングス

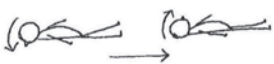
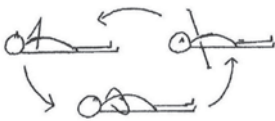
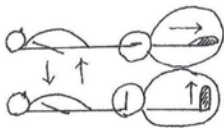

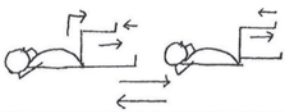
太ももの後ろ側にあり、骨盤からふくらはぎの骨に付いている筋肉です。

股関節を伸ばして膝を曲げる働きがあります。




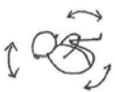

### \*内転筋群（ないてんきんぐん）


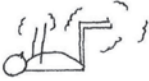


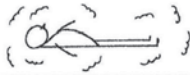

内ももにある多くの筋肉の総称で、太ももを引き寄せる働きがあります。

## ～寝転んだままでできる軽い運動～

<p>①あっち向いて ホイ</p> <p>首すじ、肩の筋肉 をほぐす</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくりと行う</li> <li>・首を左右にひねる 首に痛みを感じる ときには無理をしない</li> </ul>
<p>②むすんで ひらいて</p> <p>肩周りや胸筋を ほぐす 肩こり防止</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじの曲げ伸ばし</li> <li>・前方に伸ばした手を たたく</li> <li>・胸の前で手を交差</li> <li>・横に思いきり開く 前方⇒胸⇒横を繰返 す</li> </ul>
<p>③足ヒレ運動</p> <p>腓腹筋に効果あり ふくらはぎを 柔らかくする</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体は伸ばしたまま</li> <li>・足首を爪先まで伸ば す</li> <li>・足首を曲げて爪先を 上に向ける</li> </ul> <p>各10秒を3回くり 返す</p>
<p>④自転車漕ぎ</p> <p>大腿四頭筋に 効果あり 転倒防止</p> <p><b>POINT</b> </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車を漕ぐように 脚を動かす</li> <li>・曲げた脚は膝をでき るだけ直角にする</li> </ul> <p>両足で一回を50回</p>



<p>⑤すべり台</p> <p>ハムストリングス、下半身全体に効果あり</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆっくりと脚を伸ばし5秒間静止しておろす</li> <li>・伸ばした時の足首は直角に曲げる</li> <li>・反対の脚も同じように行う</li> </ul> <p>各10回</p>
<p>⑥ジェットコースター</p> <p>大殿筋に効果あり</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・脚は肩幅ほどに開く</li> <li>・ゆっくりお尻を上げる</li> <li>・上げた状態で5秒間静止</li> <li>・ゆっくりとおろす</li> </ul> <p>5回繰り返す</p>
<p>⑦脚でパッパー</p> <p>内転筋群、腹筋に効果あり</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両脚を上げて横に開いたり閉じたりする</li> <li>・脚を上げる高さは無理のない程度で静止</li> </ul> <p>20秒～30秒</p>
<p>⑧だるまさん</p> <p>腹筋を刺激する便秘解消に効果あり</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両脚を曲げておなかにつくようにする</li> <li>・ダンゴ虫をイメージして膝をかかえるように手を組む</li> <li>・ごろごろと動く(じっとしたままでもOK)</li> </ul>
<p>⑨太ももギュー</p> <p>大腿四頭筋のストレッチ(膝に持病のある方は要注意)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・片脚ずつ行う</li> <li>・膝から曲げた脚の足首を持つ</li> <li>・曲げた脚はできるだけ体の近くで</li> </ul> <p>20秒～30秒を2回</p>


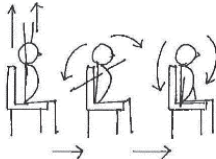

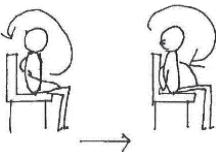
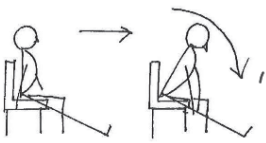
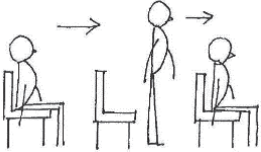
<p>⑩ <b>ごきぶりダンス</b></p> <p>運動後のほぐし 手首、足首のほぐし、むくみ防止</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・手首、足首をブラブラする</li> <li>・脚は曲げてもOK</li> </ul> <p>20秒ほど</p>
<p>⑪ <b>ひねり棒</b></p> <p>中殿筋に効果あり 運動後のほぐし 下半身のストレッチ (腰に持病のある方は要注意)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔は正面を向けたまま</li> <li>・両手は体の横で片脚ずつ反対の脚を超えて体をひねる（おへその辺りから）</li> <li>・反対の脚も同じように行う</li> </ul> <p>10秒を各5回</p>
<p>⑫ <b>金魚のダンス</b></p> <p>運動後のほぐし 全身のリラックス</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身を伸ばす</li> <li>・力を抜いて体をブラブラと動かす</li> </ul> <p>20秒～30秒</p>
<p>⑬ <b>のびたさん</b></p> <p>運動後のほぐし 全身のリラックス</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・息を吐きながら伸びをするように掌を表に体を伸ばす</li> <li>・脚は少し開く</li> </ul>

# ～椅子に座ってできる軽い運動～



<p>①曲げて、伸ばして</p> <p>ふくらはぎのむくみが取れる</p> <p><b>POINT</b> </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足同時に行う</li> <li>・つま先を上げる⇒降ろす⇒つま先を上げる⇒降ろす</li> </ul>
<p>②ヨーイドン</p> <p>大腿四頭筋に効果的（全身の筋肉で最も強く大きい筋肉）</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・座ったままで足踏みをする</li> <li>・腕も軽く前後に振る</li> </ul>
<p>③バタ足運動</p> <p>前脛骨筋が鍛えられ、つまづき防止に効果的（すねを通る筋肉）</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひざから真っすぐに脚を伸ばす</li> <li>・両足を交互に上下にバタバタさせる</li> </ul>
<p>④足首ぐるりん</p> <p>骨盤を支える筋肉が鍛えられつまづきを防止</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・脚を前に伸ばしたまま足首を回す</li> <li>・両足とも同じ向きでも違う向きでもよい</li> <li>・反対まわりも行う</li> </ul>
<p>⑤ぶるぶる運動</p> <p><b>POINT</b> </p> <p>腓腹筋に効き、血液の流れが良くなる（腓腹筋はふくらはぎの一部の筋肉）</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先を地につけてかかとをあげ、上下にゆする</li> <li>・脚全体がしっかり揺れるように行う</li> </ul>

## ～上半身も使った軽い運動～


<p>①座って背伸び</p> <p>肩甲骨を引き延ばしてコリをほぐす</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・腕を上げ背中を伸ばす</li> <li>・手を降ろす時は横に円を描くように</li> <li>・ゆっくり行う</li> <li>・4回</li> </ul>
<p>②上体そらし</p> <p>背中の筋肉をほぐす 肩の筋肉の柔軟 腹筋</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・足は地面から浮かす</li> <li>・手はのぼし頭上で組む</li> <li>・体を椅子の背もたれにのせて後ろにそらす</li> <li>・10秒～20秒</li> </ul>
<p>③体ひねり</p> <p>腹筋 背中の柔軟</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・左から体をひねる</li> <li>・左手は体の後ろに、右手は左足太ももにおく</li> <li>・ひねった状態で10秒～15秒</li> <li>・右も同じようにする</li> </ul>
<p>④上体たおし</p> <p>ハムストリングや下腿三頭筋に効果的</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・左足から、膝を伸ばしてかかとをつけてつま先を上げる</li> <li>・体を前に倒して手は伸ばした足に軽くそえる</li> <li>・10秒～20秒静止</li> <li>・右も同じようにする</li> </ul>
<p>⑤椅子スクワット</p> <p>大腿四頭筋に効果的</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・足は肩幅に開く</li> <li>・息を吐きながらゆっくり腰を下ろす</li> <li>・膝への負担を考えて出来る範囲で30秒繰り返す</li> <li>・(机に手をついて行ってもよい)</li> </ul>

# ～立って行う

## 簡単な運動～

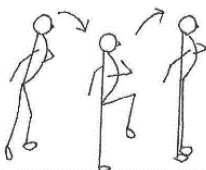


無理をしないで  
自分のペースで!

<p>①つま先立ち ふくらはぎに筋肉が鍛えられる</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>・かかとを上げてつま先立ちをする</li><li>・つま先立ちで5秒静止⇒戻す</li><li>・5回繰り返す (初めは机などにつかまってしまうとよい)</li></ul>
<p>②片脚立ち 腹筋や背筋などの体のバランス力を鍛える効果</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>・床から5cmほど脚を上げる</li><li>・上げた状態で30秒間静止</li><li>・片脚ずつ交互に行う (初めは机などにつかまってしまうとよい)</li></ul>
<p>③横上げ 中臀筋が鍛えられる (足を横に上げるときにつかう筋肉)</p> <p>POINT </p>		<ul style="list-style-type: none"><li>・体をまっすぐにして左脚を45度真横に上げる</li><li>・上げたまま30秒静止</li><li>・片脚ずつ交互に行う (初めは机などにつかまってしまうとよい) (無理をせず出来る範囲で)</li></ul>

#### ④膝上げ ウォーキング

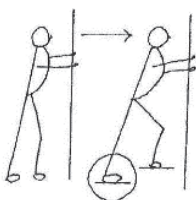
腸腰筋の強化  
(足の付け根辺りの筋肉)  
(膝を高く上げるほど効果的)



- ・ 右脚を前に、両足を前後に開く
- ・ 前脚に体重をかけて左脚のかかとを上げて右ひざは軽く曲げる
- ・ 腕を振りながら左脚の太ももを床と並行になるまで引き上げる
- ・ 右も同じよう10回繰り返す

#### ⑤ふくらはぎの ストレッチ

腓腹筋と深層のヒラメ筋に効果的  
(ふくらはぎの筋肉は血液を押し上げるポンプの役目をしているのでむくみ対策にも効果的)



- ・ 壁に両手を付けて立ち、左脚を大股で1歩分後ろにひき、かかとは床につけた状態
- ・ 両手で壁を押し、右脚の膝を曲げて左脚のふくらはぎを伸ばす
- ・ 伸ばした状態で30秒静止
- ・ 右も同じように繰り返す

元気な透析生活を送りましょう!!



## II. おうちで足つぼ刺激、

### 身体の中から元気アップ



“足は第二の心臓” 体の中から元気になるために足つぼをいくつか紹介いたします。

ツボを刺激することで体調を調節することができると言われて  
います。

ツボを見つけにくい場合はある程度の面をもむことで、刺激を  
するのも良いでしょう。

足の裏は人間の頭部から足の付け根までが区分されています。  
例えば、足の指先が頭部の反射ゾーンになります。指の付け根が目  
や耳、中央が心臓や肝臓などになります。また、目や耳など人間の  
身体に二つあるものは両足にそれぞれの反射ゾーンがあります。

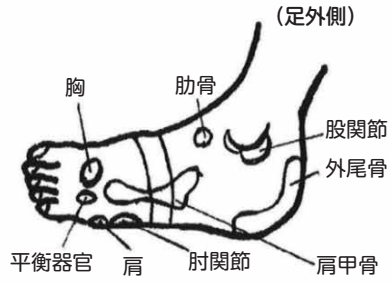
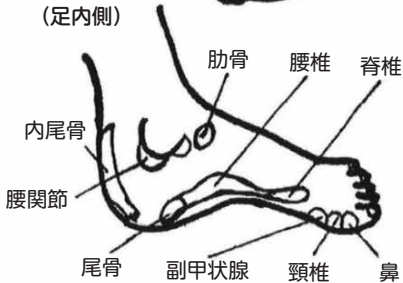
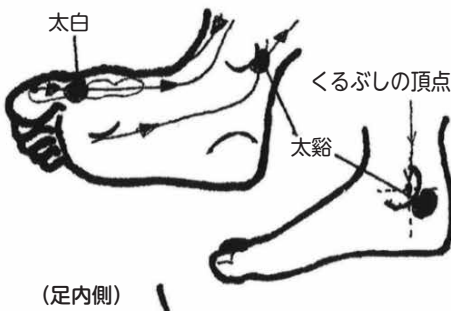
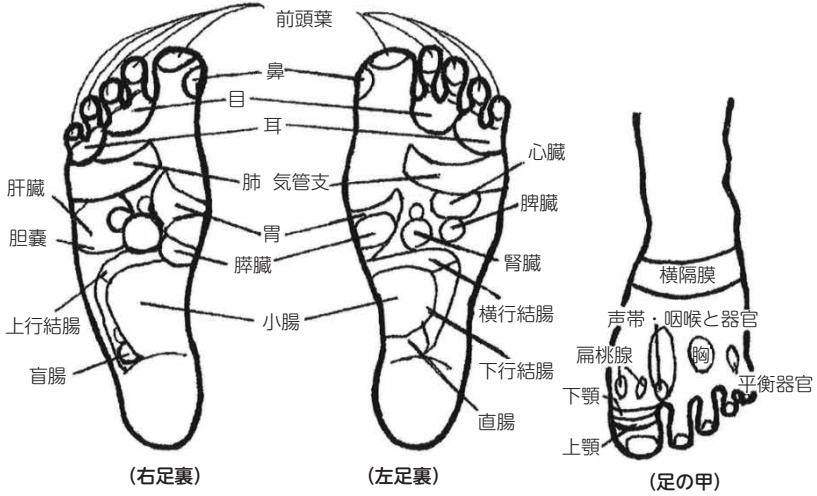
反射ゾーンを刺激することにより、それぞれの身体におきた部  
分の回復を促すことができるとわれています。

反射区は足裏を介して臓器や器官のピンポイントを刺激します。  
ツボは気の巡りを整えることで全身のバランスを整えてくれます。

1日5分から10分ほど足の指から足裏全体をよくもみほぐすだ  
けでも効果があります。元気アップ運動とともに足裏を刺激して、  
体の中から元気になってください。



# 反射区 (反射ゾーン) とツボ





## 各部の名称と刺激効果

### \*衝 陽（しょうよう）

足の人差し指と中指の間で指の付け根から10cmほどのところ。

食欲不振や胃もたれに効果あり。

親指できつくない程度に3分ぐらい押すか、矢印の方向にもんで刺激を与えて下さい。

### \*太 白（たいはく）

土踏まずの前方の、骨の下にある。

消化吸収の働きをよくすると同時に肺の機能を助ける。

親指で少しくつめに3分程度押します。また、矢印の方向に押しながら刺激を与えます。

### \*京 骨（けいこつ）

足の外側、側面の中央に中足骨があり、そのすぐ後ろ側にある。

膀胱経の一番大切なツボです。また、腰部・背中・足の後ろの筋肉を調整するツボになります。

中指か親指の先を当て小さく円を描きながら押し回します。

### \*太 谿 (たいけい)

足内側、くるぶしの後ろ側にあるくぼみ。

血圧の異常からくる立ちくらみや耳の病気の改善に。また、腎臓の機能を高めるツボです。痛くない程度に親指で押し  
ます。

### \*丘 墟 (きゅうきょ)

足の外側、くるぶしの後ろ側にあるくぼみ。

足のむくみ、頭痛、疲労解消、坐骨神経痛、しびれ、めまいなどに効果の期待できるツボです。

親指か人差し指で腕の重みだけでゆっくり押して、静止、  
ゆっくり離します。

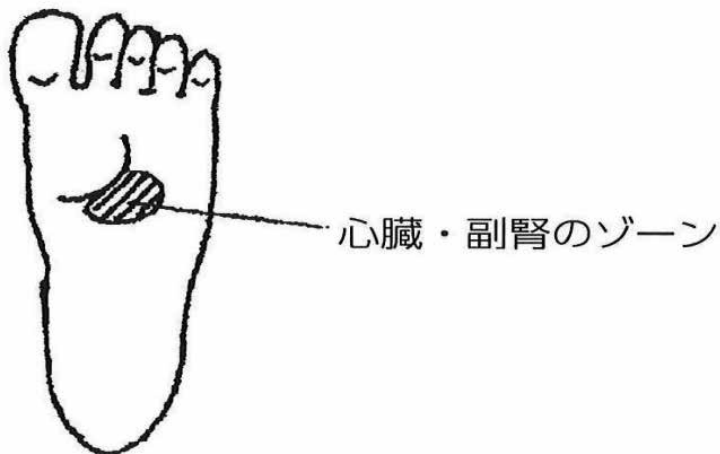
### \*太 衝 (たいしょう)

足の親指と人差し指の交わる辺りのくぼみ。

血流から冷えを改善します。また、下腹部のはりの治療にも効果の期待できるツボです。

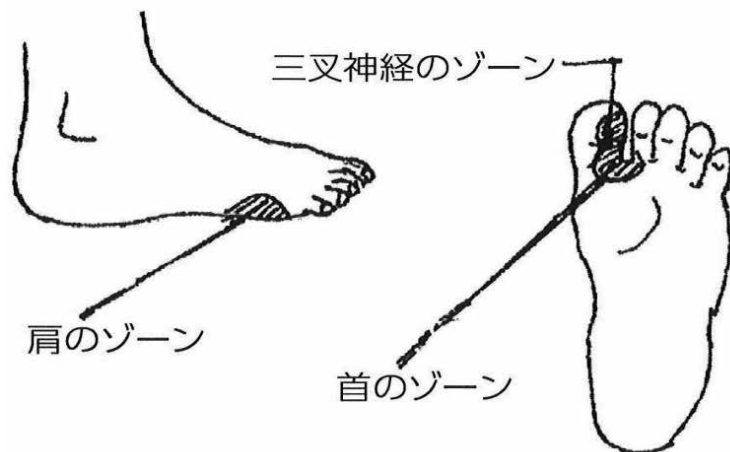
肉体疲労、精神的ストレス、眼精疲労、肝臓の疲れがあるとツボを押すと痛いことがあります。3秒押して、3秒離す  
を何回か繰り返す。

## 狭心症・心筋梗塞を予防



- \* 足の裏の土踏まずより  
やや前の部分にある
- \* 心臓と副腎の反射区をよくもむ
- \* 足の裏側に手を回して指角を使って左右に  
グッと力を入れてもむ

## 肩こり・首の痛み

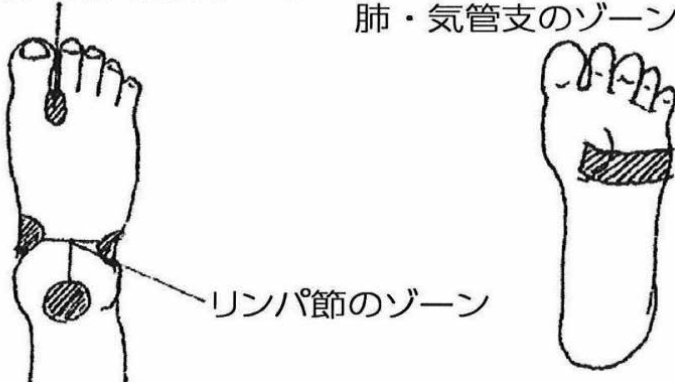


- \* 足の外側、小指と土踏まずの間を左右にしごくようにもみほぐす
- \* 三叉神経の部分もよくもむ
- \* 親指の内側と付け根の裏側の首の反射区は丹念にもむ

# 花粉症・アレルギー性鼻炎

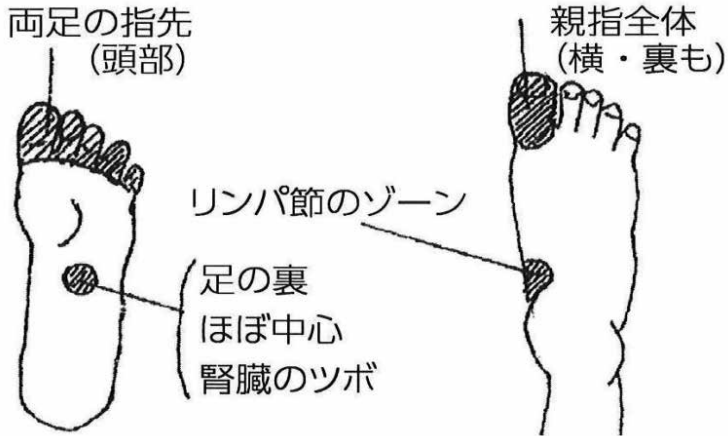
咽喉・気管支のゾーン

肺・気管支のゾーン



- \* 土踏まずの前方の肺・気管支のゾーンを握り拳で力を入れて強く押し込むようにもむ
- \* 足の甲の咽喉・気管支ゾーンを指の腹を使って強くさすようにもむ
- \* 仕上げに足首のリンパ節の3か所をもむ（足首の真ん中・左右のくるぶしの周囲）

## 高血圧の人

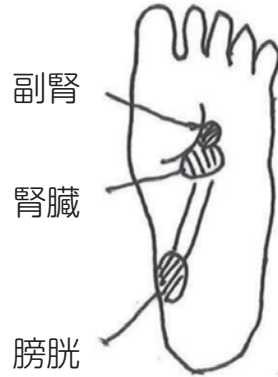


- \* 親指をつまむようにしてよく回し、前後左右に指に力を入れてよくもむ
- \* 足の内側のくるぶしの周り全体(リンパ節のゾーン)を指を押しつけるようにもむ
- \* ふくらはぎから膝の裏までを下から上に向けて、両手でよくもみほぐす
- \* 両足の指先と腎臓のツボを強くもむ

## むくみ解消

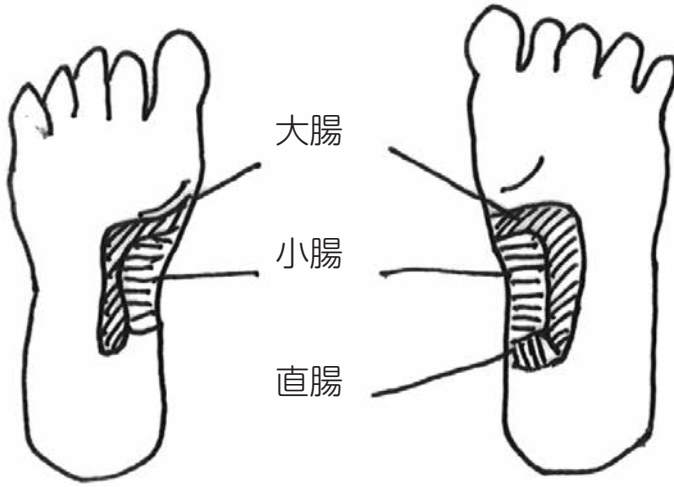


両足・外側のくるぶし周囲



- \* 腎臓とふくらはぎ・くるぶしの周囲を重点的にもむ
- \* 血行不良は運動不足や足の冷えなどが原因になることが多いので、歩く時間を増やしたり足湯をするのもよい

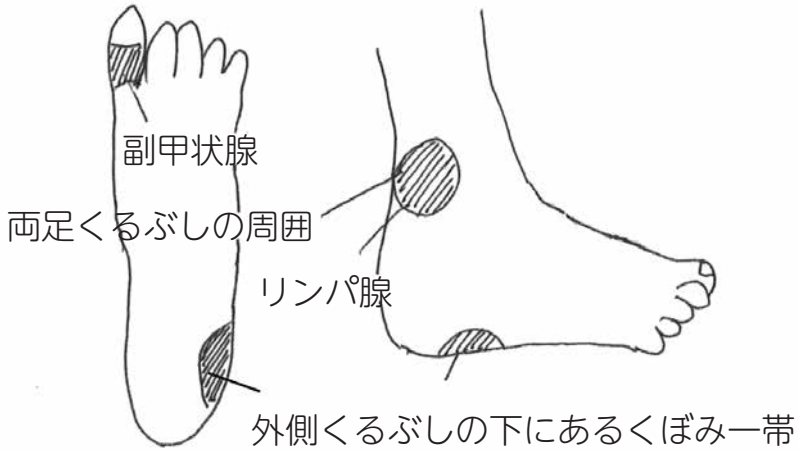
## 便秘解消



- \*大腸のポイントと小腸のゾーンを親指で少し強めにもむ
- \*両足の内側くるぶしの上から、ふくらはぎの中心部まで（直腸）下から上に強めに押していく
- \*大腸とふくらはぎのゾーンを特に重点的にもむとよい

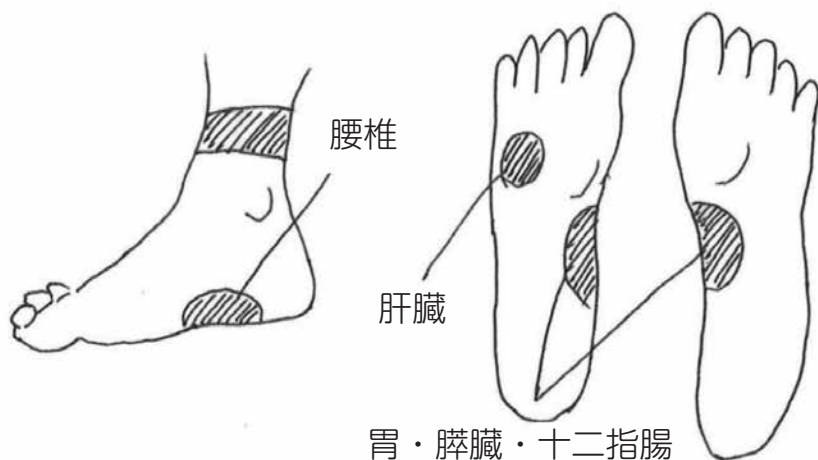


## 膝関節痛



- \*運動障害が原因の場合は膝関節のポイントを重点的に親指でもむ
- \*運動障害が原因でない場合は膝関節と親指外側の付け根（副甲状腺）のところを人差し指で強く押すようにもむ

## 腰痛の予防



- \*疲労からくる腰の痛みの場合にはできるだけ歩くようにすることと、立ちっぱなしや座りっぱなしを避けることが大事
- \*土踏まずの部分（胃・膵臓・十二指腸）と、かかとよりの腰椎のポイントを親指でもむ
- \*右足の薬指と小指の間を下がったところにあるくぼみ一帯（肝臓のポイント）を押し込むようにもむ

## Genki-up委員

会長	松	菱	理恵子 (阪神B)
委員長	平	井	幸子 (神戸B)
副委員長	米	倉	稔雄 (阪神B)
委員	高	見	泰司 (東播B)
	遠	藤	慧 (西播B)
	中	川	恵雄 (淡路B)
	吉	岡	恵子 (但馬B)