

楽しみながら長く続ける運動に取り組みましょう

日常生活に運動を組み込むコツ

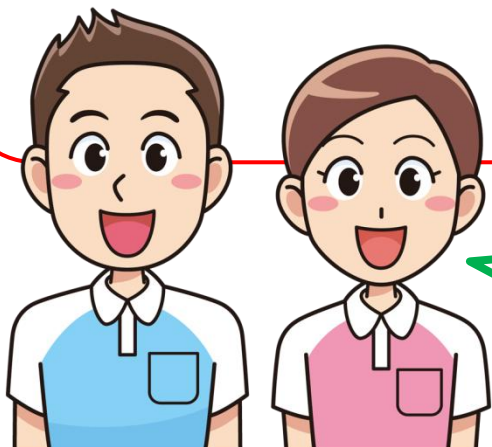
会社勤めをしている人

通勤時

- ・電車では1駅分、バスでは1停留所分を歩く
- ・駅ではエレベーターやエスカレーターよりも階段を使う
- ・マイカー通勤者は車を入口から離れたところに駐車する

仕事中

- ・3階分くらいは、エレベーターよりも階段を使う
- ・コピー取りなど、なるべく人に頼まずに自分で動く
- ・机に座っているときは、時々、足を床から数センチ浮かせ、5秒程度キープする
- ・昼休み・昼食後に散歩する
- ・簡単な体操やストレッチをする



家にいる時間が多い主婦などの人

家事

- ・床や窓などは雑巾を使って掃除する
- ・掃除機をかけるときは、太ももに適度な負荷をかける
- ・洗濯干しは、腰をひねる動作を入れながら行う
- ・料理や食器洗いをするときは、時々つま先立ちを5秒程度キープする

買い物

- ・買い物は歩いて行ける距離なら歩いて行く
- ・いつもよりも少し遠いお店へ自転車や徒歩で行く

テレビを見ているとき

- ・テレビを見ながら、筋トレやストレッチをする

**ストレッチだけでも
効果あり！！**



**運動のしすぎは腎症を悪化する可能性があります！
運動の程度については主治医に相談しましょう！！**

楽しみながら長く続ける運動に取り組みましょう

日常生活に運動を組み込むコツ

会社勤めをしている人

通勤時

- ・電車では1駅分、バスでは1停留所分歩く
- ・駅ではエレベーターやエスカレーターより階段を使う
- ・マイカー通勤者は車を入口から離れたところまで歩く

仕事中

- ・3階分くらいは、エレベーターよりも階段を使う
- ・コピー取りなど、なるべく人に頼まずに自分で動く
- ・机に座っているときは、時々、足を床から数センチ浮かせて5秒程度キープする
- ・昼休み・昼食後に散歩する
- ・簡単な体操やストレッチをする



家にいる時間が長い主婦などの人

家事

- ・床やフローリングを拭くときは、太ももに適度な負荷をかける
- ・掃除機をかけるときは、腰をひねる動作を入れながら行う
- ・食器洗いをするときは、時々つま先立ちを5秒程度キープする

買い物

- ・重い物は歩いて行ける距離なら歩いて行く
- ・少し重い物や少し遠いお店へ自転車や徒歩で行く

テレビを見ているとき

- ・テレビを見ながら、筋トレやストレッチをする

ストレッチは毎日やるべき！！



運動のしすぎは腎症を悪化する可能性があります！
運動の程度については主治医に相談しましょう！！