

# 筋力トレーニング

移植後の体調不良は、筋力や体力の回復を妨げます。  
移植の早期から筋力トレーニングを行って、体の機能回復を早めましょう。  
適度な運動習慣は心のリフレッシュにもなります。

## トレーニングメニューのご紹介

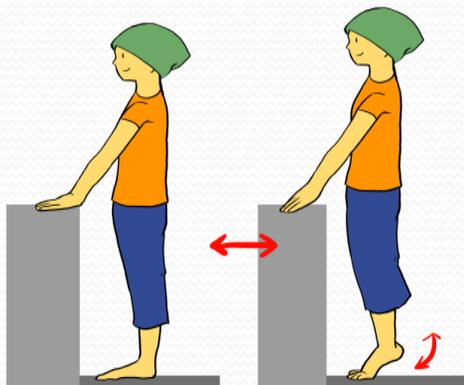
1セット：10～20回、1日2～3セット、週3回以上行いましょう。  
無理せず、「ややきつい」程度にしましょう。  
1日のなかで分けて行うこともよいです。

### ● 腕の運動



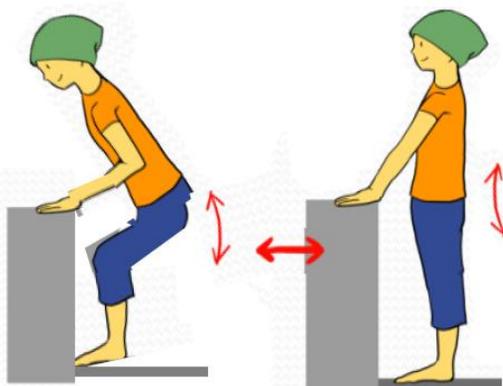
水の入った500mlペットボトルを持ちます。  
肘の曲げ伸ばしをします。

### ● つま先立ち



壁や手すりに手をつき、足をそろえて立ちます  
ゆっくり、かかとを上げ下ろしします

### ● スクワット



壁や手すりに手をつき、  
足を肩幅くらいに開いて立ちます。  
ゆっくり、膝の曲げ伸ばしをします。

ひざを痛めないように、  
ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。

## ● あし上げ



膝を伸ばした状態で横になります。



そのまま片足ずつ30cmほど持ち上げ、ゆっくりおろします。

できる人は  
このまま5秒キープ！

## ● おしり上げ



横になって両ひざを立てます。



ゆっくり、お尻を上げます。

お尻とおなかにしっかり  
力を入れましょう！

千葉大学病院リハビリテーション部パンフレットより

## ● 有酸素運動

1日20～30分程度の歩行運動を行いましょう。

貧血があるときは、軽い動作で動悸や息切れが起きることがあります。  
そのようなときは横になってできる運動を行いましょう。

運動に際して不安がある方は主治医に相談してください。

もっといろいろなメニューを知りたい方は、「ロコモティブトレーニング」  
<https://locomo-joa.jp/> も参考にしてください。

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日

