



第4回 腎臓病教室を令和3年8月5日に行いました！ 食事と運動の大切さを知ってもらう機会になりました！

第5部

腎臓病教室通信

令和3年8月発行

『夏に気を付けたい飲み物』をテーマに、管理栄養士から、飲み物の中のカリウムや塩分、糖分について解説してもらい、慢性腎臓病の方が、飲み物を選ぶポイントなどを分かりやすく伝えてもらいました。参加者から、気を付けて生活したいと声が聞かれました。



「腎臓の機能とリハビリテーション」をテーマに、理学療法士から運動が腎臓に与える良い影響や、お奨めの運動を紹介して頂きました。また、講演の中で実際に体を動かし、皆で運動を行うこともできました！参加者から、これから続けていこうと思うと声が聞かれました。



～次回の腎臓病教室について～

新型コロナウイルスの状況に合わせて計画していこうと考えています。次回の講師は、医師と管理栄養士です。テーマなど詳細は、院内ポスターや舞鶴共済病院のホームページでお知らせします！ご参加お待ちしております！

～慢性腎臓病コラム～

慢性腎臓病は、末期状態になると腎移植や透析が必要になる重大なものですが、症状がほとんど出ないことで軽視される傾向にあります。さらに国民の8人に1人が慢性腎臓病と言われており、他人事ではありません。定期健診や検尿などで腎臓の異常を指摘された場合は、軽視せずに病院を受診していただき、進行予防に努めて頂ければと思います。