

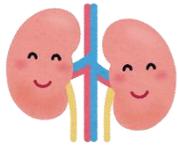
噂の検証 100

腎臓の健康は運動で守れる?!

日本では成人の約8人に1人(≒1,300万人)が慢性腎臓病に罹っており、年々増加傾向にあります。慢性腎臓病は、高血圧や高血糖、加齢により腎機能が低下することが主な原因とされています。血圧と血糖に対する運動効果は認められていることから、腎機能の維持にも有効に思えますが、本当に運動で腎臓を守ることができるのでしょうか?

○腎臓の動き・機能が低下すると?

腎臓は体内の老廃物や余分な水分をろ過し、尿として排出する重要な臓器です。近年では国民病とも言われている慢性腎臓病とは「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が3か月以上持続している状態の総称です。



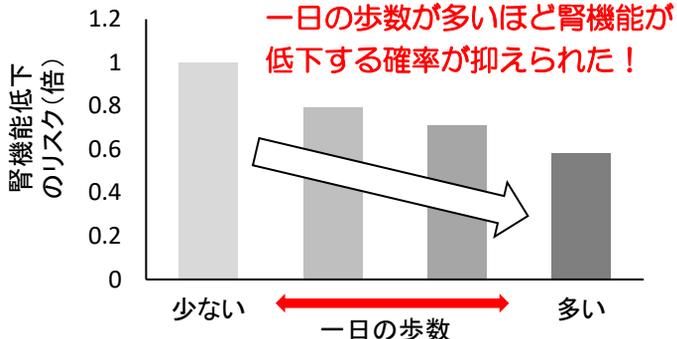
腎機能が低下すると?

体液や電解質のバランスが崩れ、高血圧やむくみ、疲労などの症状が現れます。進行すると腎不全に至り、透析や腎移植が必要になることも・・・



では腎臓の健康を守るためにはどうすれば良いのでしょうか?今回は、70~89歳を対象に身体活動と腎機能の関係について調査した研究をご紹介します。

○一日の歩数と腎機能低下の関係 (Michaelら, 2022年)



調査開始から2年後に腎機能が低下するリスクが、身体活動量が多い群ほど抑えられていました!この関係は、中強度の身体活動時間で比較した場合も同様だったと報告されています。

結論として、活発な身体活動が腎機能の低下を遅らせ、腎臓の健康を守ってくれる!です。噂の検証シリーズはついに100回目を迎えました!そこで、次回からは特別編?!お楽しみに!

三分体操

ながら運動 ⑦ 姿勢改善コアトレ



1.歩きながら肩コンディショニング (20~30回)

1)肩ぶらぶら

手を反対側の肩に乗せ、もう片方の手は脱力したまま前後に振ります。

2)肩くるくる

1)と同様に手を反対側の肩に乗せ、もう片方の手は脱力したまま内外に回します。



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

2.猫背予防・改善筋トレ 10~30回

かかとを閉じて立ち、手のひらを外側に向けて腕を体に近づけたまま両肘を後方へ引きます。



3.その他ストレッチ (各30秒以上) 動画を参考に

