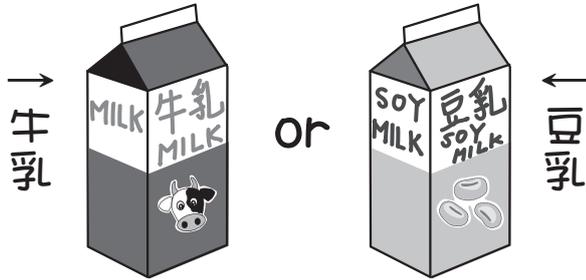




愛腎協 かわらばん

患者の、患者による、患者のための愛腎協

第 205 号 編集：(一社) 愛知県腎臓病協議会事務局 発行：令和 4 年 9 月 9 日

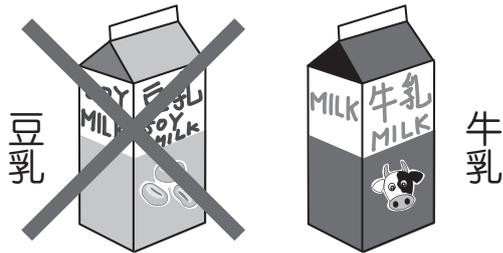


透析患者さんの 体にいいのは どっちかな？

透析患者さんは「カリウム」や「リン」を注意する必要があります。
今回は似ている「牛乳」と「豆乳」ならどっちを選べばよいのでしょうか？

「カリウム」制限ならこっち！

『牛乳』



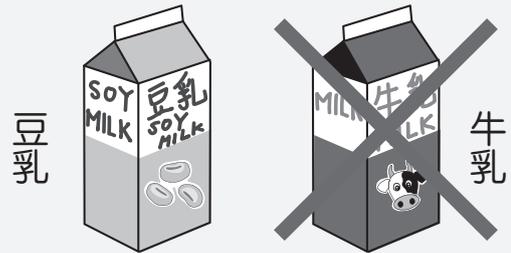
※¹190mg

※¹150mg

※1→100g 当たりの「カリウム (K)」含有量

「リン」制限ならこっち！

『豆乳』



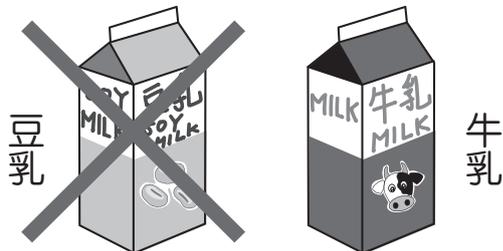
※²49mg

※²93mg

※2→100g 当たりの「リン (P)」含有量

「カルシウム」の補給ならこっち！

『牛乳』



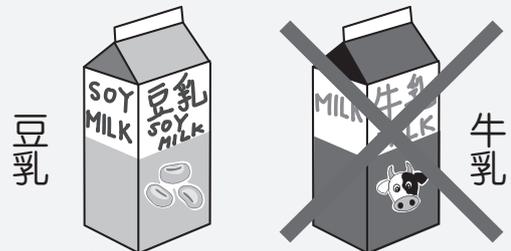
※³15mg

※³110mg

※3→100g 当たりの「カルシウム (Ca)」含有量

「鉄」の補給ならこっち！

『豆乳』



※⁴1.2mg

※⁴0.02mg

※4→100g 当たりの「鉄 (Fe)」含有量

何を制限 or 補給するのか？
目的に合わせてどっちを飲むか選びましょう！



名古屋本部が「第1回勉強会」を開催しました。 「動脈硬化を防ぐには～運動療法と炭酸泉～」

♥日時：2022年7月17日（日）10時～12時

♥参加者：10名

名古屋本部では「運動療法と炭酸泉について」第1回勉強会を開催しました。講師は森敏彦先生（偕行会ウェルネスセンター主任、心臓リハビリテーション指導士）で、講義と実技をおこないました。解りやすい、有意義な勉強会でした。

【運動の基本】

- ・よく歩きましょう（目標：1日4,000歩）
- ・自分はどのくらい歩いているか知る
- ・よく歩く人は動脈硬化度が低い
- ・有酸素運動を長期に渡って継続する



【運動実技】

- ①認知症を予防する脳トレ体操
- ②転倒を予防する筋力トレーニング
- ③身体をやわらくするストレッチ



【転倒危険度チェック】

- ★過去1年間で転んだことがある→**5点**
 - ★背中が丸くなった→**2点**
 - ★歩く速度が遅くなった→**2点**
 - ★杖を使っている→**2点**
 - ★毎日5種類以上の薬を飲んでいる→**2点**
- ※合計**6点**以上の場合は危険です。



【参加者の感想】

- ・自分の思っていた事を再確認することができ良かった。
- ・明日からいや今日これから気をつけて行動に起こしていきたいと思います。
- ・わかりやすく聞いても楽しい講座でした。
- ・今までの実技はやり方が違っていたのでわかりました。



その他の活動報告

- ★8月7日（日）
 - ・第2回災害対策委員会（愛知県白壁庁舎）
 - ・女性部・青年部・東三河合同セミナー打合せ（愛知県白壁庁舎）
- ★8月21日（日）
 - 第2回西三河本部会議（桜井福祉センター）
- ★8月28日（日）
 - 道標編集会議（愛知県白壁庁舎）

活動予定

- ◎9月18日（日）
 - NPO 法人名古屋市腎友会会議（愛知県白壁庁舎）
- ◎9月24日（土）
 - 第92回東海ブロック会議（WEB会議）
- ◎9月25日（日）
 - 第3回西三河本部会議（安城文化センター・へきしんギャラクシープラザ）