



ロボットの手で「寝たきり」を防ぐ! HALを用いた運動療法

- 🌸 エンジョイ! 透析クッキング
- 🌸 ひだくんの もっと知りたい!
- 🌸 山本 昌さん 海部共立クリニック訪問
- 🌸 やってみよう! 脳のトレーニング



まりーちゃん



ひだくん



ひだくん

ロボットの力で「寝たきり」を防ぐ!



まりーちゃん

HAL

HALを用いた運動療法

透析患者さんには高齢者が多く、運動不足や体力の衰えなどから「寝たきり」のリスクが大きい傾向があります。「寝たきり」防止には運動療法が効果的ですが、自分で行うのは辛く、「誰かの助けが欲しいな」と思った方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、偕行会グループで導入した運動を助ける装着型ロボット「HAL」を用いた運動療法をご紹介します。

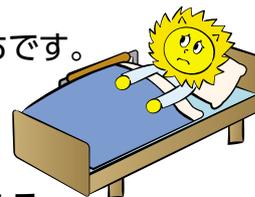
透析患者さんは運動不足!

透析中はベッド上で長時間安静にしているため、どうしても運動不足になりがちです。

1年間で約26日分

例 4時間透析×週3回=12時間/週 ▶ ベッドで寝ている状態に。

さらに透析後も安静の機会が増える



透析をしているだけで、そうでない人と比べて
1年間で約1ヶ月分も身体を動かす機会が少ない!

特に高齢者の方は…

- 長期間安静にして過ごすことが多い
- 加齢による筋肉量の減少
- 足腰の衰えによる転倒・骨折のリスク

その結果、
高齢者の方は
「寝たきり」に
なりやすいのです。

透析患者さんが「寝たきり」になると
自力でクリニックに通うことが難しくなってしまいます。

次のページでは「寝たきり」を防ぐ画期的な運動療法をご紹介します!

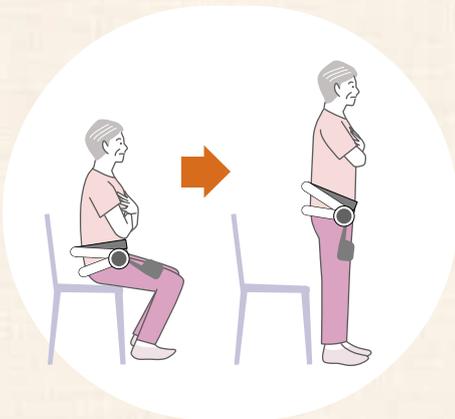
今回、偕行会グループは「寝たきり」を防ぐため 装着型ロボット「HAL」を導入しました!



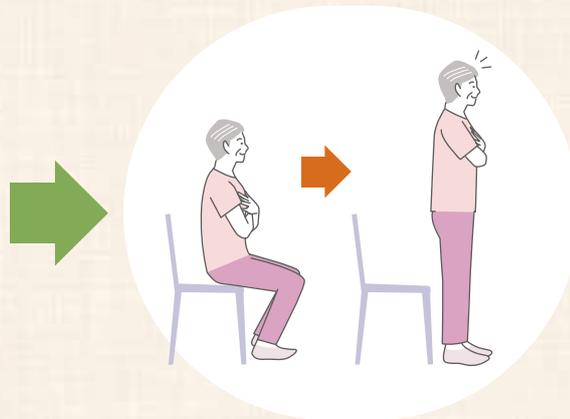
装着型ロボット「HAL」

サイバーデザイン社が開発した装着型ロボット。人が「動こう」と考えた時に脳から出る電気信号を読み取って、筋肉の動きをサポートします。偕行会グループでは、足腰などの身体機能向上の支援に特化した「腰タイプ」を導入し、運動のサポートに使用しています。

「HAL」は何がスゴイの?



まずは「HAL」を腰につけて運動をしてもらうことでいつもより楽に動くことができます。



一定期間「HAL」をつけて運動していると、「HAL」の出す電気信号が刺激となって、体が理想的な動き方を覚えるので、「HAL」なしでも楽に運動が可能になります。



偕行会リハビリテーション病院では HALを用いた運動療法を実施しています!



HAL装着時の様子

リハビリテーション病院でのHAL

歩行や起立動作の改善など、フレイル(虚弱)を予防し、長く健康に通院していただくため、外来透析患者さん向けにHALのリハビリを実施しています。

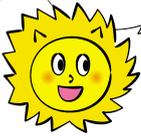
リハビリ内容

10~20分程度(各5回~10回×5セット前後) → 患者さんに合わせて負荷を調整

- ① 骨盤前後運動 おへそをだしたり、引っ込めたりする
- ② 体幹前傾運動 背筋を伸ばしたまま、身体を前に倒す
- ③ 起立運動 無理なく立ち上げられる高さから、しっかり体を前に倒して、足に体重を乗せて立ち上がる

次のページではHALを用いた運動療法の効果をご紹介します!

動きが改善
されてるね!

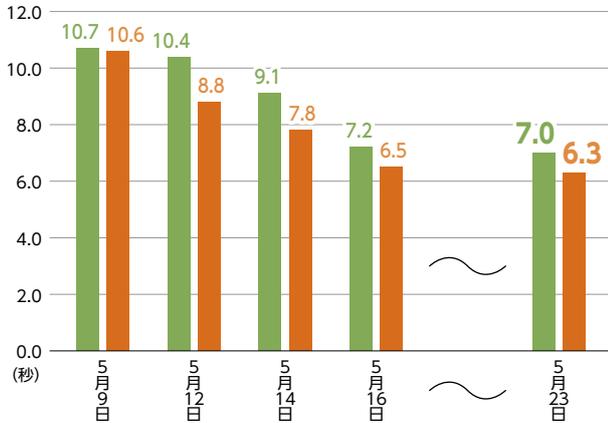


HALを用いた運動療法の効果

こんなに
変わるのね!

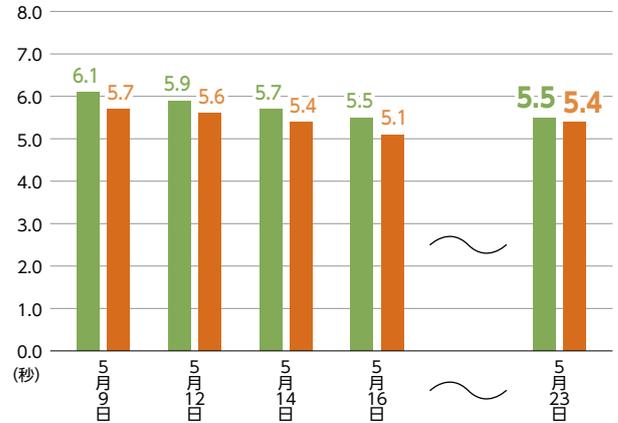


● 5回立ち座り時間 ■ HAL前 ■ HAL後



グラフはHAL使用前後の5回立ち座り時間です。HAL使用前後で時間が短縮し、日を追うごとに時間の短縮は続きました。その効果は1週間HALを使用しなくても維持されています。

● 10m歩行時間 ■ HAL前 ■ HAL後



グラフはHAL使用前後の10mの歩行時間です。HALを使っでの運動は立ち座りだけでしたが、歩く速度にも改善がみられました。

HAL使用後の患者さんの声

使いはじめは続けていけるか不安もありましたが、使用するうちに立ち上がりやすさを実感できるようになりました。HALの使用後は、歩く速度が良くなっていることが実感できたため、継続して使用していきたいと考えています。



理学療法士
伊藤 剛さん

当院では、2024年11月より、「HAL (ハル)」を導入しました。

HALは、立ち上がりやスクワットなどの動作をアシストすることで、立ち座りや歩行の安定性・効率の向上が期待できる機器です。

透析を受けている方は、治療に伴う安静時間が長くなることから、筋力の低下やフレイル(虚弱)状態に陥りやすいとされています。

偕行会グループでは、そうした方々が少しでも健康に長く通院していただけるよう、HALを活用した運動療法に取り組んでいます。

患者さん一人ひとりの状態に合わせて、無理なく運動を続けられるようサポートいたします。

「HAL」を使えば
高齢者の方も
動きやすくなるんだね!

通院も楽になるので、
ぜひ「HAL」を
使ってみてくださいね!

興味のある方は
各クリニックのスタッフに
お問い合わせください。

エンジョイ!

透析クッキング

vol.59



ここがオススメ!

ごま風味や辛みを活かした彩り鮮やかな減塩メニューです。

お手軽キンパ

断面がきれいな韓国風海苔巻き。焼肉のたれで簡単に味が整います。ごまの風味が効いているので、醤油は付けずに召し上がってください。



材料
(1人分)

ご飯	200g
いりごま	0.5g
ごま油	1g(小さじ1/4)
牛ばら肉	50g
油	4g(小さじ1)
焼肉のたれ	9g(大さじ1/2)
卵	25g
砂糖	1g(小さじ1/3)
塩	0.2g

栄養量

油	2g(小さじ1/2)
ほうれん草	20g
にんじん	20g
焼きのり	3g(1枚)
エネルギー	620kcal
たんぱく質	17.5g
カリウム	499mg
リン	223mg
食塩相当量	1.1g

作り方

1. ボールにご飯を入れ、いりごま、ごま油を混ぜ合わせる。
2. フライパンに油を熱して牛肉を炒め、焼肉のたれで味付ける。
3. 卵に砂糖、塩を加えよく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を数回に分けて巻きながら卵焼きを作る。細長い棒状に切っておく。
4. ほうれん草は食べやすい長さ、にんじんはせん切りにする。それぞれ茹でて水にさらし、水気をよく絞っておく。
5. 巻きす(またはクッキングシート)に焼きのりをのせ、のりの手前から3/4くらいまでご飯を均一に広げる。ご飯の中央あたりに具材を並べる。
6. 手前からひと巻きしてギュッとしめ、くるりと巻いて形を整える。そのまま5分程おいてなじませる。
7. 包丁で食べやすい太さに切って盛り付ける。

・牛肉を豚肉に変えても美味しいです。

・巻くのが難しい方は海苔巻きにせず、ご飯に具をのせてピビンバ風にしてもOK!



こちらのレシピにも注目♪



厚揚げとさつまいものピリ辛炒め

豆板醤の辛みがさつまいもの甘味を引き立てます。

〈材料・1人分〉

厚揚げ	20g
さつまいも	40g
さやいんげん	10g
油	2g(小さじ1/2)
濃口しょうゆ	2g(小さじ1/3)
砂糖	1g(小さじ1/3)
豆板醤	1g

〈栄養量〉

エネルギー	106kcal
たんぱく質	2.9g
カリウム	212mg
リン	55mg
食塩相当量	0.5g



きのこともやしのナムル

菌ごたえを楽しめる副菜です。

きのこはお好みの種類に変えて作っても美味しくいただけます。

〈材料・1人分〉

しめじ	10g
舞茸	10g
もやし	30g
ごま油	1g(小さじ1/4)
おろしにんにく	0.5g
すりごま	0.5g
塩	0.3g

〈栄養量〉

エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.1g
カリウム	88mg
リン	27mg
食塩相当量	0.3g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

お手軽キンパ・厚揚げとさつまいものピリ辛炒め・きのこともやしのナムル

エネルギー	749kcal	リン	305mg
たんぱく質	21.5g	食塩相当量	1.9g
カリウム	799mg		

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索



ひだくんの もっと知りたい!

透析患者さん向け入院検査プラン

透析治療を続けながら、元気に毎日を過ごすためには、病気の予防や栄養管理、感染症への備えなど、体を総合的にケアすることが大切です。

名古屋共立病院では、偕行会グループ内の透析患者さんの健康促進と病気の早期発見を行うため、選べる「入院検査プラン」を用意しています。

検査のための入院プラン

超音波(エコー)や画像診断(MRI・CT・アンモニアPET)、内視鏡などの**定期検査が1回の入院でまとめて実施**できます。心臓・血管系の病気、脳梗塞やがんの早期発見など将来の健康を見据えて、しっかり体をチェックしたい方におすすめです。



心臓リハビリテーション入院プラン

慢性心不全の患者さんに対して、心臓リハビリテーションを実施し、**心臓の働きを整え、入院の回数を減らすことを目指します**。心肺運動負荷試験(CPX)の結果をもとに、専門スタッフが無理のない運動レベルを設定し、安心して取り組めるようサポートします。



定期内視鏡検査入院プラン

通常は日帰りで行う胃カメラや大腸カメラを、入院でゆっくり受けられるプランです。検査後にしっかり休めるため、**体への負担が少なく安心**です。検査の事前説明や事後フォローは看護師がしっかりサポートしますので、ご家族の付き添いがなくても安心して受けていただけます。



摂食嚥下支援入院プラン

誤嚥性肺炎や低栄養へと繋がるリスク(オーラルフレイル、摂食嚥下機能障害)を嚥下内視鏡検査(VE)または嚥下造影検査(VF)で**早期発見し、適切な嚥下機能リハビリを提供**します。ご自宅で継続可能な自主訓練についても専門リハビリスタッフが指導いたします。



POINT

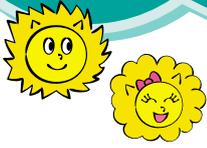
- ・全検査プランの主治医は、**すべて専門医が担当**します
- ・偕行会グループの病院のため、**入院中も安心して透析治療**を受けていただけます
- ・**無料送迎**も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

詳しくはクリニックに掲示されている「**入院検査プラン**」ポスターを**チェック!**

ご興味のある方は、スタッフにご相談ください

Topic

山本昌さん 海部共立クリニック訪問



2025年6月24日、偕行会グループ健康PRアンバサダーであり、元中日ドラゴンズの山本昌さんが、海部共立クリニックへ訪問されました。

透析中の患者さんにお声がけいただき、サインや記念撮影にも快く応じてくださいました。

普段はあまりお話されない患者さんが笑顔を見せたり、ご家族に感動を伝えられたり、涙を流される方もいらっしゃいました。

また、スタッフとの記念撮影やサイン会にも応じていただき、患者さん・スタッフともに大興奮の一日となりました。



Comment

ご訪問いただきました山本昌さんとの交流は患者さん、そしてスタッフにとっても特別なひと時となりました。弾む会話とほころぶ笑顔、いつもとは少し違う柔らかな時の流れ。

そんな様子を拝見して、今後も患者さんの心に寄り添う医療を提供してまいりたいとの思いを強くしました。
海部共立クリニック院長 馬嶋知樹

また、施設訪問の際に、「山本昌さんと学ぼう!透析治療について」の動画撮影も行いました!
偕行会グループのYouTubeチャンネルにて、近日公開予定ですので、ぜひチェックしてください!

偕行会グループ
公式SNSはこちら

偕行会グループ公式SNSは
これからも山本昌さんの活動や
医療情報を発信してまいります!
ぜひ、フォローして最新情報をチェックしてください!

YouTube



Instagram



facebook



note

第22回

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう！

脳のトレーニング



サイコロ裏の目計算

サイコロの表の目を参考にして裏の目の数で計算してください

ヒント サイコロは表の目と裏の目を足すと7になります

Q1

表の目



Q2

表の目



裏の目



答え

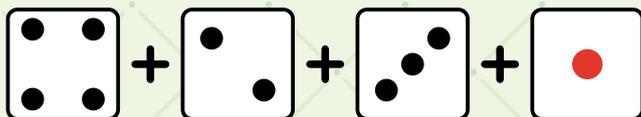
裏の目



答え

Q3

表の目



裏の目



答え



答えは6ページの一冊下をご覧ください！

偕行会透析グループ

AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋市港区本場町8番地202
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774

浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊原原300番地
TEL 0565-47-0200

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

AICHI

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511

佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中央区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500

高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中央区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーがWebでご覧いただけます。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。