

第3回 LINE Live Exercise

2025年7月6日（日曜）朝8時～9時半

透析患者さんと医療スタッフとそのご家族・ご友人に向けて
健康に役立つ運動と知識をお伝えします

LINEミーティング(無料ビデオ通話)使用
どなたでも参加自由/参加無料！

プログラム

	担当(敬称略)
1. 貯筋×貯脳！一緒に鍛えるコグニサイズ	後藤良太
2. ウェルビーイングを叶える歩き方	佐藤真治
3. 明日から役立つ！体力測定を攻略する運動療法2025	松本匠平
4. カリウムが高いといわれたらどうする...？	加藤明彦
5. 無理なく続ける！ゴムバンドで行うストレングス&コンディショニング	川端悠
6. 透析中の運動を続けるとどんな効果があるの？	吉越駿
7. 腰・膝が痛くてもお尻を鍛えれば楽に長く歩ける！	舟田彰太

QRコードで
LINEミーティングにアクセス
(LINEアプリのインストールが必要です)



★参加前に「マイクオフ」をご確認ください
(マイクオンだと周囲の音が混入してノイズになります)



第3回 LINE Live Exercise プログラム 2025年7月6日(日曜)

提供：透析運動療法研究会 ネット活用検討分科会

テーマ	担当者 (紹介者) 敬称略	所属	内容	対象	
7:30	LINEミーティング立ち上げ	安藤康宏	STEC・国際医療福祉大学病院	LINEミーティングに不慣れな方は開会前に早めにアクセスして操作をご確認ください。	
8:00	開会		企画概要説明		
8:05	1. 貯筋×貯脳！一緒に鍛えるコグニサイズ	後藤良太 (森山善文)	偕行会城西病院 (名古屋共立病院)	運動と認知課題を組み合わせた認知機能向上とフレイル予防のトレーニングです(実技・録画供覧)	患者・スタッフ
8:15	2. ウェルビーイングを叶える歩き方	佐藤真治	帝京大学 医療技術学部 スポーツ医療学科	第2回の「滑らかに歩こう」に続き、今回は「五感を使って歩こう」です (座学・資料供覧)	患者
8:25	3. 明日から役立つ！体力測定を攻略する運動療法2025	松本匠平 (大山恵子)	T's Energy (社団つばさ つばさクリニック)	体力測定 (SPPB) の低得点種目を改善するトレーニングを紹介します (実技・資料供覧)	患者・スタッフ
8:40	4. カリウムが高いといわれたらどうする...?	加藤明彦	市立湖西病院 腎臓内科	カリウムが上昇する原因はいろいろです。何から気を付ければよいのか、そのポイントをお話します (座学・資料供覧)	患者・スタッフ
8:50	5. 無理なく続ける！ゴムバンドで行うストレングス&コンディショニング	川端悠 (解説：横山久代)	大阪公立大学 都市健康・スポーツ研究センター	姿勢保持や歩行に有効なゴムバンドによるエクササイズとゴムバンドなしの代替メニューを解説します (実技・録画供覧)	患者・スタッフ
9:05	6. 透析中の運動を続けるとどんな効果があるの？	吉越駿 (長田しをり)	筑波大学体育系 (東京綾瀬腎クリニック)	長期的な透析中の運動療法の継続が身体機能などに与える影響をお話します (座学・資料供覧)	患者・スタッフ
9:15	7. 腰・膝が痛くてもお尻を鍛えれば楽に長く歩ける！	舟田彰太 (鈴木一裕)	援腎会すずきクリニック	下半身の筋力低下は腰痛・膝痛・長時間歩行困難の原因になります。お尻を鍛えてこれらを改善しましょう (座学・実技)	患者・スタッフ
9:25	閉会	安藤康宏		今後のオンライン企画の予告	

QRコードで
LINEミーティングにアクセス
(LINEアプリのインストールが必要です)

