

CONTENTS

オピニオン

透析患者さんの運動について 2

草野 英二 (JCHOうつのみや病院)

患者さんの座談会〈45〉

元気で長生きの秘訣:しっかり食べて、しっかり動くこと! 3

福水 健治・宮本 陽子・頼本 多喜子 司会 鶴屋 和彦

特集 透析患者さんの健康寿命を延ばそう
～透析ライフを健やかに

1. 幸齢者として心豊かに 15

濱田 千江子 (順天堂大学 腎臓内科)

2. 運動～健やかな透析生活を送るために 20

上月 正博 (東北大学病院 リハビリテーション部)

3. 良く食べて、十分な透析を受けましょう 24

伊丹 儀友 (日鋼記念病院 東室蘭サテライトクリニック)

座談会 透析医療をささえる人びと〈42〉

フレイル予防のための栄養から運動まで 28

～専門家からのコツ

市川 和子・平木 幸治・松嶋 哲哉 司会 中山 昌明

Q&A

患者さんからの質問箱 41

公益財団法人 日本腎臓財団のページ 45

ご寄付と賛助会員ご入会のお願い 52

賛助会員名簿 54

編集後記 前波 輝彦 (あさお会 あさおクリニック/編集委員長) 64