

# 心臓リハビリテーションを始めませんか？

## 心臓リハビリテーションとは？

リハビリテーションというと、整形外科の手術後や脳卒中の患者様が行う手足の運動や歩くといった訓練をイメージされる方が多いと思います。ところが、それだけではなく心臓病、大動脈や末梢動脈疾患に対してもリハビリテーションを行うことで予後を改善させることができます。それが『心臓リハビリテーション』です。心臓リハビリテーションでは患者様に有酸素運動を行っていただく運動療法が中心になりますが、それだけが心臓リハビリテーションではありません。低下した体力を改善し、スムーズな社会生活の復帰、病気の再発や悪化を予防し、快適で質の良い生活を維持するために、運動療法を含めた生活習慣の見直しと改善、病気に対する正しい知識の習得、栄養指導、禁煙指導、服薬指導、カウンセリングからなる総合プログラムです。

循環器疾患を治療しても「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「肥満」「喫煙」等の危険因子を改善させない限り、再び心疾患を引き起こす可能性が非常に高いと言われています。色々な危険因子を改善して、心疾患の再発を予防するための様々な治療法、それが『心臓リハビリテーション』です。

## 心臓リハビリテーションではどんなことをするの？

当院 2F の心臓リハビリテーション室で運動療法を行います。生活習慣、各種検査、内服薬、栄養状態、運動負荷心電図所見、カウンセリングの結果から患者様一人一人に適した運動能力を判定します。さらに運動と生活習慣に関してもアドバイスをさせていただきます。そして心肺運動負荷試験(CPX)で運動能力の測定や心疾患に対する安全性を確保し、この結果に基づいて運動処方を作成し、適切な運動療法を受けて頂きます。

## 心臓リハビリテーションの効果とは？

- ・運動能力が良くなり、楽に動けるようになる。
- ・筋肉や骨が鍛えられて疲れにくくなるともに、心臓の働きを助けます。
- ・血圧や血糖のコントロールが良くなります。
- ・食事療法と併用することで減量ができます。
- ・血管が柔らかくなり、手足が温かくなります。
- ・呼吸がゆっくりとなり、息切れ感が減ります。
- ・自律神経系を安定させ、動悸や不整脈が減ります。
- ・ストレスを解消し、気持ちが晴れやかになります。
- ・心筋梗塞の再発率を減らします。



## <運動療法の内容と時間帯>

1回につき1時間を目安に以下のメニューで運動療法を行います。

- ① 準備運動：運動前のストレッチや軽体操
- ② 主運動：有酸素運動(エアロバイクやウォーキング)
- ③ 補強運動：筋力トレーニング(チューブや自重を使った腕や脚の運動)
- ④ 整理体操：運動後のストレッチや軽体操

\* 最初は軽い負荷の運動から開始し、徐々に負荷を上げていきます。  
運動処方是个々の運動能力に応じて決めていきます。



4つの時間帯からお選び下さい。

- ① 9:00~10:00 ② 10:30~11:30 ③ 13:30~14:30 ④ 15:00~16:00

\* 実施曜日は月~金曜日(土、日、祝は休み)

## <心臓リハビリテーションに参加時の注意点>

運動に適した運動靴(革靴やヒール以外)

動きやすい服装(Tシャツやトレーナーなど)でお越しください。

タオル、水分補給等をご用意していないため、ご持参をお願い致します。

\* 更衣室は一室しかありません。動きやすい服装での来院をお願いします。

\* ロッカーを御一人1か所をご用意しています。

\* 貴重品や金銭の盗難等のトラブルについて当院は責任を負いません。

## 心臓リハビリテーションスタッフより

これから運動を始めようと思っている方で、自分の健康状態に今ひとつ自信がない、運動の必要性は分かっているのに運動が継続できないという方!

心臓リハビリテーションではそういった方の悩みを解消すべく、医師の評価に基づいた適切な運動の強さで、それぞれの方に応じた内容を理学療法士、健康運動指導士、看護師が一緒に行っていきます。

心臓リハビリテーションは週3~5回の有酸素運動が効果的であると推奨されています。当院で週1~2回を行い、その他は在宅運動療法を指導させていただきます。

## <心臓リハビリテーションの費用(目安)>

	1割負担の方	2割負担の方	3割負担の方
心臓リハビリテーション(1時間)	690円	1,380円	2,060円
心肺運動負荷試験	2,250円	4,490円	6,740円
リハビリテーション総合計画書	300円	600円	900円

\* 定期的に心エコー、頸動脈エコー、採血、ABI、CT等の検査を行う可能性があります。

リハビリを受けるには2-3ヶ月に1回リハビリ総合計画書を発行する必要があります。

【ご興味がありましたら、当院スタッフにお尋ねください。】