



リハビリ便り

梅の開花の便りが届く時期になりましたが、まだまだ寒い日が続いておられます。梅の花を見に行かれる際にはコロナ対策が十分に必要になるうかと思えます。早く収束してほしいものです。

今回は当院で行っている心臓リハビリテーションについてご紹介します。

心臓リハビリテーションとは？

心臓病の患者さんが体力を回復して、快適な家庭生活や社会生活に復帰すると共に、**再発や再入院を防止することを目標**として行う総合的活動プログラムのこととされています。内容としては**運動療法**、学習活動、生活指導、相談などがあります。

運動療法について

心臓病の方には運動を行うことで**心臓病の再発や予防が出来る**と言われています。

今回は運動療法の中の有酸素運動と筋力増強運動を紹介します。

① 有酸素運動

「自転車エルゴメーター」

膝や腰への負担をあまりかけずに行えるため、安全に運動をすることが出来ます。



【効果】

生活習慣病の
予防

肥満の改善

全身持久力の
向上など

② 筋力増強運動

「レッグプレス」

【効果】

筋肉量の増加

日常生活機能
の向上

転倒の予防など



この機械によって鍛えられる筋肉は下半身の筋肉になります。お尻、太ももの前・後、ふくらはぎの筋肉を主に鍛えています。

さいごに

以前は心臓病を患うと安静に過ごすようにと言われておりました。現在は心臓リハビリテーションを積極的に行うことが推奨されています。気になる点がありましたら、下記までご連絡下さい。

外来リハビリのお知らせ

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※外来リハビリは月曜から土曜日まで実施しておりますが、心臓リハビリテーションは基本的に土・日・祝日のリハビリは実施していません。

【時間】

(午前) 9:00~12:00

(午後) 13:40~16:40

【場所】

天心堂へつぎ病院 リハビリテーション室

【問い合わせ先】

リハビリテーション科

担当：藤井・平岡

電話：(097) 597-5777