



# リハビリ便り

明けましておめでと  
ございます。

2020年1月より、  
毎月、当院リハビリテ  
ーション科の紹介やリハ  
ビリに関するトピックス  
（話題）を発信してい  
ます。

## 『リハビリ便り』よろ しくお願ひします。 心不全と心臓リハビリ

さて、第1回目は心臓  
リハビリテーション（以下  
、心臓リハビリ）です。

「心臓リハビリってなに  
？」と思われる方が大半  
ではないかと思ひます  
。今回は、心臓リハビリ  
の対象となる病氣（正確  
には病氣ではありません  
）の一つである心不全に  
ついて、お話しします。

心不全とは、『心臓が  
悪いために、息切れやむ  
くみが起こり、だんだん  
悪くなり、生命を縮める  
病氣です』。心不全の原  
因は種々ありますが、心  
不全を発症された方は、

治療により劇的に症状は  
改善し、「治った」と思  
われがちです。心不全は  
繰り返すことで、心臓の  
機能は悪化していき、徐  
々に日常生活にも支障を  
きたすようになり、やが  
ては死に至るとも怖い  
病氣です。

近年では心不全パンデ  
ミックと言われ、毎年約  
1万人が、心不全を発症  
されています。まずは心  
不全を発症しない生活習  
慣を改善することや心不  
全の要因となる病氣の適  
切な治療・管理を行う事  
が大切です。心不全を発  
症してしまつた方も、繰  
り返さないことが何より  
も重要です。そこで心臓  
リハビリです。

心臓リハビリは、心臓  
の病氣により日常生活に  
何らかの支障をきたした  
方を対象に、体力の向上  
、病氣の自己管理方法の  
習得、日常生活で感じる  
不安の解消など、自身の  
病氣を学びながら、安心

して生活できるようにな  
るためのリハビリです。  
当院は、心臓リハビリ指  
導士資格を有した理学療  
法士が常勤し2019年  
5月に「心臓リハビリ」  
の施設基準を取得しまし  
た。



左記は、心不全の代表  
的な症状です。  
□ 坂道や階段で息切れす  
る。

- 体重が3日で2kg以上  
が増加した。
- 足がむくむ。
- 食欲がない。
- 夜寝ていると息苦しく  
なつて目が覚める。

当てはまる症状がある  
際は、一度当院の循環器  
内科へご相談ください。

### 訪問リハビリテーション

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等行います。

問い合わせ先：リハビリテーション科  
担当者 小名川 電話：097-529-5611

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。

### お知らせ

#### 短時間通所リハビリ

1階リハビリテーション室にて運動を中心とした短時間の通所リハビリ（デイケア）を行っています。一人一人の方に合わせた運動や動作訓練を行い、目標達成に向けて取り組みます。送迎も行います。

