

心臓リハビリテーション開設



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多くの方がイメージされると思います。このリハビリの新しい一分野として心臓リハビリテーションが誕生し、注目が集まっています。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です。危険因子を解消して、心疾患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、循環器疾患をお持ちの患者様に運動の指導と実践します。しかし、運動をすること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や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。

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(仮称)心臓リハビリテーション室にて運動療法を行います。患者様に適した運動療法を行うために心肺運動負荷試験(CPX)を受けて頂き、運動能力の測定や心疾患に対する安全性を確認します。

生活習慣調査、カウンセリング、各種検査、服薬指導、栄養指導、運動負荷心電図の結果から患者一人一人に適した運動処方を作成します。また、運動と生活習慣に関してアドバイスをさせていただきます。心肺運動負荷試験(CPX)で得られた結果から運動処方に基づいた運動療法を受けて頂きます。

<運動療法の内容>

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(チューブやマシーン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。
運動処方是一人一人の運動能力に応じて決めていきます。



ご興味がございましたら、当院スタッフにお尋ねください。

理学療法士 片浦 雅崇