

心疾患をお持ちの方が 行う運動について

～当院での心臓リハビリテーションのお話～



循環器内科・心臓血管外科病棟 副看護師長
慢性心不全看護認定看護師 上 みゆき



2017年4月19日(水)放送

- 運動で心臓の力を引き出す
- 心臓の病気や不調をお持ちでない方には、「心拍数110」+「ちょいキツ筋トレ」!
- 心臓の病気をお持ちの方には、**心臓リハビリテーション**



心臓リハビリテーションとは・・・



心臓病によって低下した体の機能を高め、活動時の症状を軽減するとともに、安全に活動できる範囲を設定し、抑うつや不安を解除し自信を回復させ、心臓病の悪化による入院の予防、生活の質の向上、さらには寿命を延長させることを目指した治療プログラム



- **心臓リハビリテーションの対象疾患**

虚血性心疾患：狭心症・心筋梗塞

開心術後

慢性心不全

大血管疾患：大動脈解離・閉塞性動脈硬化症

- **運動療法の効果**

(1) 体に対する効果

(2) 気持ちや生活の質に対する効果

(3) 病気の悪化を予防する効果



寿命の延長・
症状や生活の
質の改善



心臓リハビリで大切なこと



- 運動療法を安全に行うこと: 運動をするときは無理をせず、疲れや異常を感じたら休んでください。**過剰な運動は健康に有害**なことがあります。
- 運動療法を確実に正しい方法で行うこと: **指示された適切な運動の強さや時間**を守ってください。運動が軽すぎたり少なすぎたりすると十分な効果が期待できません。
- 運動だけでなく、食事療法や禁煙も合わせて実行すること: **運動療法だけでは効果が不十分**ですし、**食事療法や禁煙を実行**しないと、せっかくの運動療法の良い効果が消えてしまいます。
- 長く継続すること: 運動療法・食事療法・禁煙は、**長く継続**しないと良い効果が出ません。「継続は力なり」です。無理をせず長く続けましょう。

当院の運動療法



有酸素運動：自転車こぎ

毎日の記録

わたしの理想体重は kgです

月/日	日	月	火	水	木	金	土
体重 (kg)							
血圧 (mmHg)	朝						
	夕						
脈拍 (回/分)	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
メモ							



A. ももを上げる (座位)



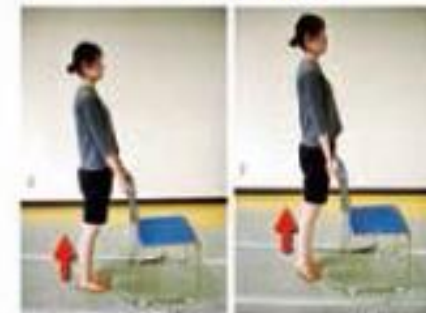
B. 膝を伸ばす (座位)



C. 椅子から立ち上がる



D. つま先立ち



筋力トレーニング

1つの動作をゆっくり(3~5秒間かけて)5~7回ずつ繰り返して1分間休憩する。これを1セットとし、それを2~3セット繰り返して

自宅で行う運動療法

- 運動の種類：早足歩き、自転車こぎ、体操、水中歩行
- 運動時間：30～60分（15～30分の運動を2回行う。間に休憩を挟む）
- 頻度：週3～7回（糖尿病の方は週5～7回、心不全の方は週3～5回）
- 強度：“ややきつい”と感じる程度の強さ

- リハビリをした日の夜は特に、呼吸困難感や動悸などがないかを観察する。
- 日々の体重変動、浮腫など増強していないかチェックする。



実際に筋力トレーニングをやってみましょう



A. ももを上げる(座位)



B. 膝を伸ばす(座位)



C. 椅子から立ち上がる



D. つま先立ち



心臓リハビリテーション
に興味のある方は
主治医に相談して
下さい。

1つの動作をゆっくり(3~5秒間
かけて)5~7回ずつ繰り返して
1分間休憩する。これを1セット
とし、それを2~3セット繰り返す。