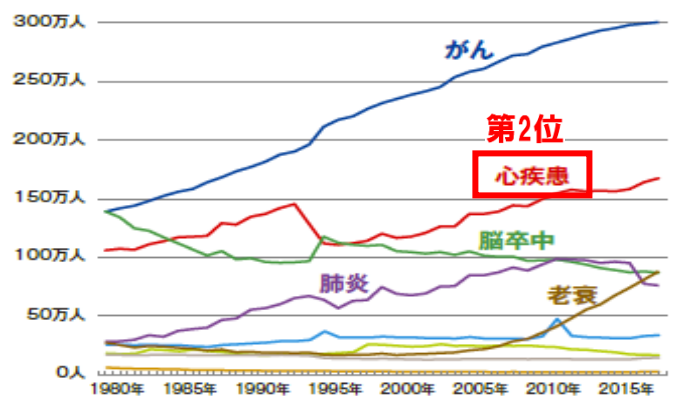
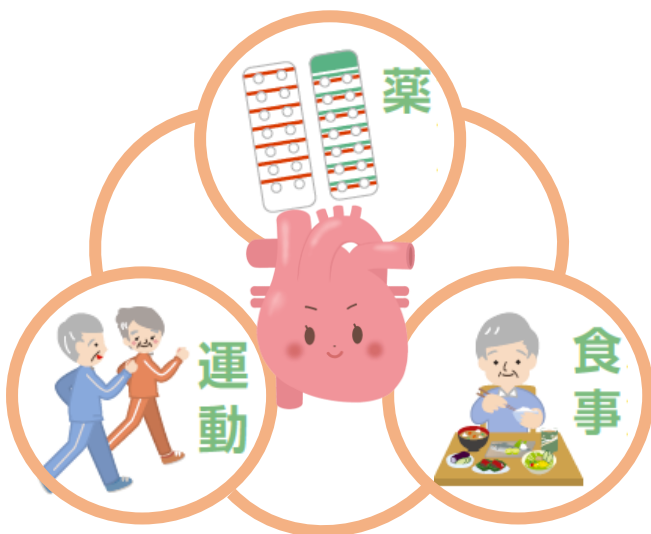


～心臓病には運動を～

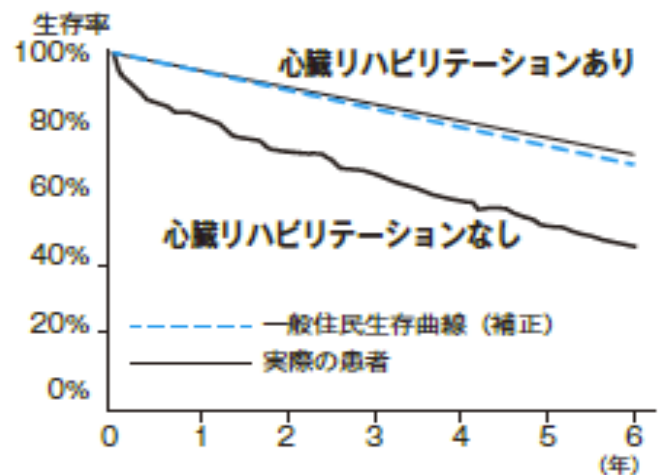
心筋梗塞や心不全等の心臓病は命にかかわる病気で、日本人の死亡原因の第2位です。心不全も年々増加しています。また、一度病気になると再発する可能性の高い病気です。この病気の発症および再発予防として運動・薬・食事などが効果的といわれています。運動として心臓リハビリテーションがあります。



日本人の死亡原因
厚生労働省
平成30年 人口動態調査

【心臓リハビリテーション】

心臓リハビリテーションとは、心臓病の再発予防する取り組みで、自分の病気を知ることから始まり、**運動療法**、再発危険因子の管理、心のケアなどを行います。患者様一人に対して、医師、理学療法士、看護師、薬剤師、公認心理師など多くの医療専門職が関わるのが心臓リハビリテーションの特徴です。心筋梗塞や心不全は、一度発症すると再発する危険性の高い病気なので、予防することが大切です。



【運動について】

運動療法は生活習慣病を予防・改善し、心筋梗塞などの心臓病の発病を予防し、再発を防ぐ効果があります。有酸素運動と足の筋力を鍛える運動を紹介します。

<有酸素運動>

- ①まずは準備体操から始めていきましょう！
(ストレッチなどを5～10分程度)
- ②次に体力に合った運動を選びましょう
(息が弾むくらいの運動を20～30分程度)
- ③運動後は整理体操をしましょう
(5～10分程度)

☆ポイント☆

- ・運動の強さは右の「ボルグ指数」を目安にします
- ・運動は準備体操・整理体操を含めて60分程度を目指します
- ・週3～4回、可能なら毎日行いましょう

※ご不明な点はかかりつけの医療機関医師または理学療法士にご相談ください

表：ボルグ指数

| | |
|----|---------|
| 20 | |
| 19 | 非常にきつい |
| 18 | |
| 17 | かなりきつい |
| 16 | |
| 15 | きつい |
| 14 | |
| 13 | ややきつい |
| 12 | |
| 11 | 楽である |
| 10 | |
| 9 | かなり楽である |
| 8 | |
| 7 | 非常に楽である |
| 6 | |

「13」を「息がはずむくらいの運動」とし、運動中の自覚症状が「11・13」となるように運動を実施しましょう！

<足の筋力を鍛える運動>

体重を支える筋肉をきたえよう

- ◆足を広げて立ち、スクワット運動をします
- ◆膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします
- ◆膝を伸ばすときは、お尻をすばやく上げます



ふくらはぎの筋肉をきたえよう

- ◆肩はばに足を広げて立ち、背伸びをします
- ◆かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします



お尻の筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足を後ろにゆっくりあげます
- ◆体が前に倒れないようにしましょう
- ◆動かせる範囲でゆっくりと動かします



☆ポイント☆

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- ・10～15回を1セットとして、3セットを1日1～3回目標にしましょう
- ・頻度は週3回程度行いましょう

出典：理学療法ハンドブックシリーズ4 「正しい運動療法で心筋梗塞・心不全を予防しましょう」

清水厚生病院 訪問看護ステーションいはら/リハビリテーション科

