



碩心館病院
理事長
矢野 勇人 先生
日本循環器学会専門医
日本内科学会認定医
日本医師会認定健康スポーツ医

心臓 リハビリ テーション Topics

心臓病の不安を払拭するために 運動がもたらす效能を知ろう

年々増加の一途をたどる、狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患。
適切な食事と運動を行うことで、発症リスクを軽減することができます。

「心臓リハビリ」 心臓病の再発を防ぐ

心筋梗塞や心臓病の手術を終えたあと、適度な運動を通じて体力を回復し、心臓病の再発を防ぐ目的で行われているのが「心臓リハビリテーション」だ。「碩心館病院」では、

発症後6カ月未満の心筋梗塞・狭心症、または開心術後6カ月未満の患者を対象として実施。1〜2カ月の入院期間によるリハビリを通じて、以前と変わらない日常生活を送ることができている状態になることを目指している。

適切な運動が 心臓病の再発を防ぐ

リハビリの内容はというと、まずは負担の少ない壁づたい歩きから始め、高齢者でも転倒の心配のない室内自転車を使って徐々に運動時間を増やし、筋力を増強させていく。時間は1日15分〜30分程度が目安。適度な運動は、全身の酸素利用率を高めるほか、血圧を下げるなどの効果をもたらす。心臓の負担を軽減することにつながるのだ。さらに、ストレスを和らげる効果も期待されている。

専門の指導士が 徹底サポート

そこで、心臓治療を続ける患者にとって重要なのは、どんな運動を、どれぐらいの強さで、どのぐらいの時間、どのぐらいの頻度で行うか、



▲心臓リハビリ専任のスタッフがしっかりと健康状態をサポート。

ということ。「碩心館病院」には、専門の「心臓リハビリテーション指導士」が2人在籍しており、それぞれの体力や身体の状態に応じて、適切な運動を管理・指導してくれる。心臓に負担を抱えた状態では、指導士によるサポートが必要不可欠。徹底した管理体制のもと、安全かつ適度な運動を行い、心臓病にかかる心身の負担を軽減して健やかな生活へつなげよう。

退院後は…

かかりつけ医の指導のもと、週に2〜3日、1日当たり20分程度のウォーキングをするなど、適度な運動を続けることが大切。



▲院内で行う歩行練習の様子。



▲指導士が常に側に待機し、心臓に負担をかけない脈拍数を管理してくれる。

医療法人 雙立会
碩心館病院 (せきしんかんびょういん)

小松島市江田町字大江田44-1 → 62ページ
☎0885-32-3555 ㊦60台
㊦http://www.sekishinkan.or.jp/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	×
14:30-17:30	○	○	○	○	○	×	×

※祝日は休診