

当院の外来心臓リハビリテーション紹介

当院では、医師・看護師・理学療法士の3名で協働し最大5名の患者様に対し外来心臓リハビリテーションを行っています。自宅で一人行う運動は、強すぎると心臓に負担がかかったり、軽すぎると効果がなかったり、調節が難しいものです。適切に処方された運動を行うことで安全に効果的に体力の改善を図ることができます。

また症状や、食事の相談などをすぐに行えることで不安を和らげ再発を予防できます。

当院の外来心臓リハビリテーションは少人数制のメリットを生かし、個別性の高い運動療法、生活指導を行っています。

当院の外来心臓リハビリテーションの特徴



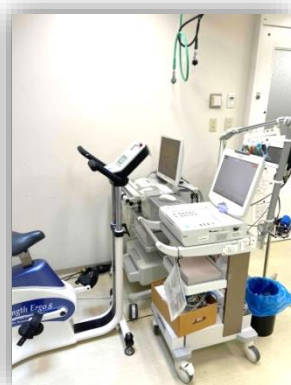
準備体操の実施



集団運動療法の実施



知識の向上のため、運動中に指導パンフレットに基づいて生活指導を行っています。



心肺運動負荷試験を実施し、心臓に負担をかけ過ぎずに行える運動強度(AT)を算出しています。



患者様自身で心電図モニターを見てもらい安全な運動範囲を習得してもらいます。



最大6名までモニタリング可能な
セントラルモニターを設置しています。



心電図と同時に血圧測定可能な
送信機を使用しています。



看護師への相談

不安や抑うつへの減少

心疾患を発症すると、不安や抑うつなどの症状が起きることがあります。集団で運動療法を行うことで他の患者の体力の回復や生活習慣の改善を共有することができ、不安を軽減させ、やる気を取り戻します。

また日々の体調や症状を、すぐに看護師などに相談できることで不安の減少につながります。



体成分分析装置(In Body)

個別性のある指導

筋肉の量や質の評価、バランスの評価を行い、必要に応じてレジスタンストレーニング・バランス訓練・ストレッチの指導を行っています。

また、食生活の改善が乏しい場合や希望がある場合は個別の栄養指導を行っています。

多職種連携について



月に1回リハビリテーション医師、循環器内科医師、看護師、管理栄養士、理学療法士で連携しカンファレンスを行い、患者様の現状を情報交換し問題点を共有し指導に繋がっています。