

心臓リハビリテーションとは



心筋梗塞などの心臓病



心機能低下
筋力低下



心臓リハビリテーション

運動療法



生活指導



栄養指導



再発予防
社会復帰

入院中の心臓リハビリテーション



弱い運動強度から徐々に運動を強くしていく

外来の心臓リハビリテーション

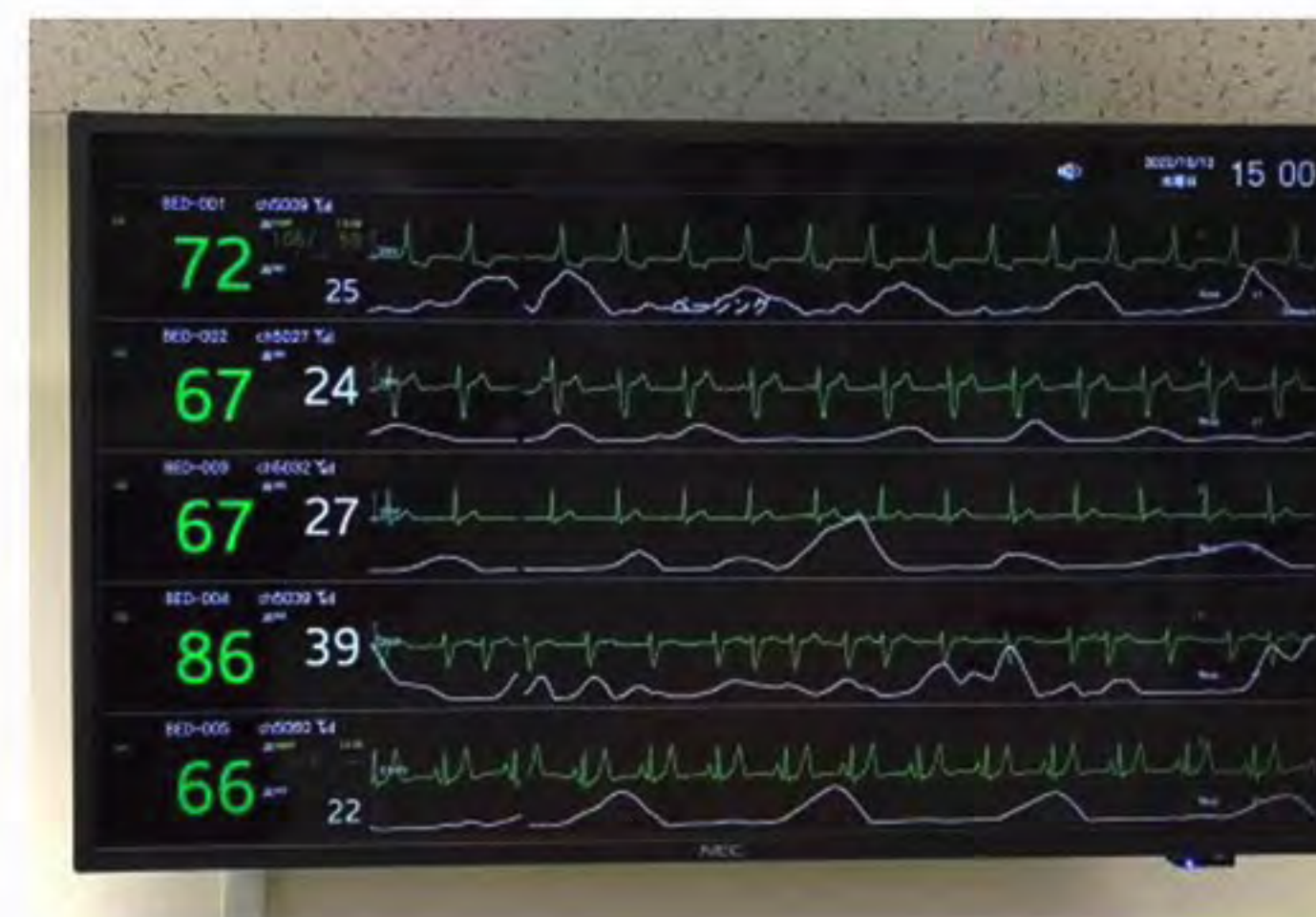
ウォーミングアップ
(ストレッチ)



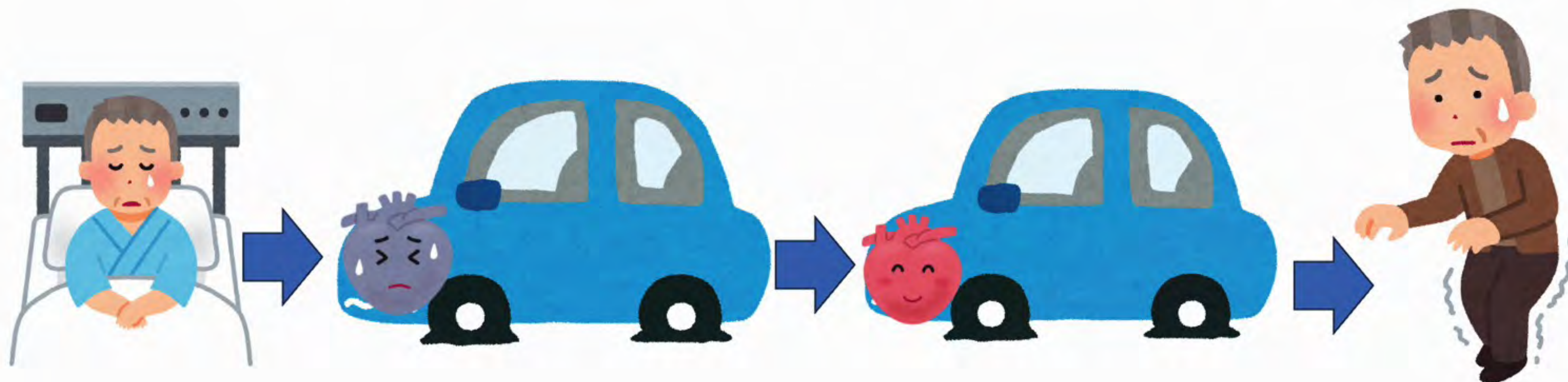
自転車による運動療法



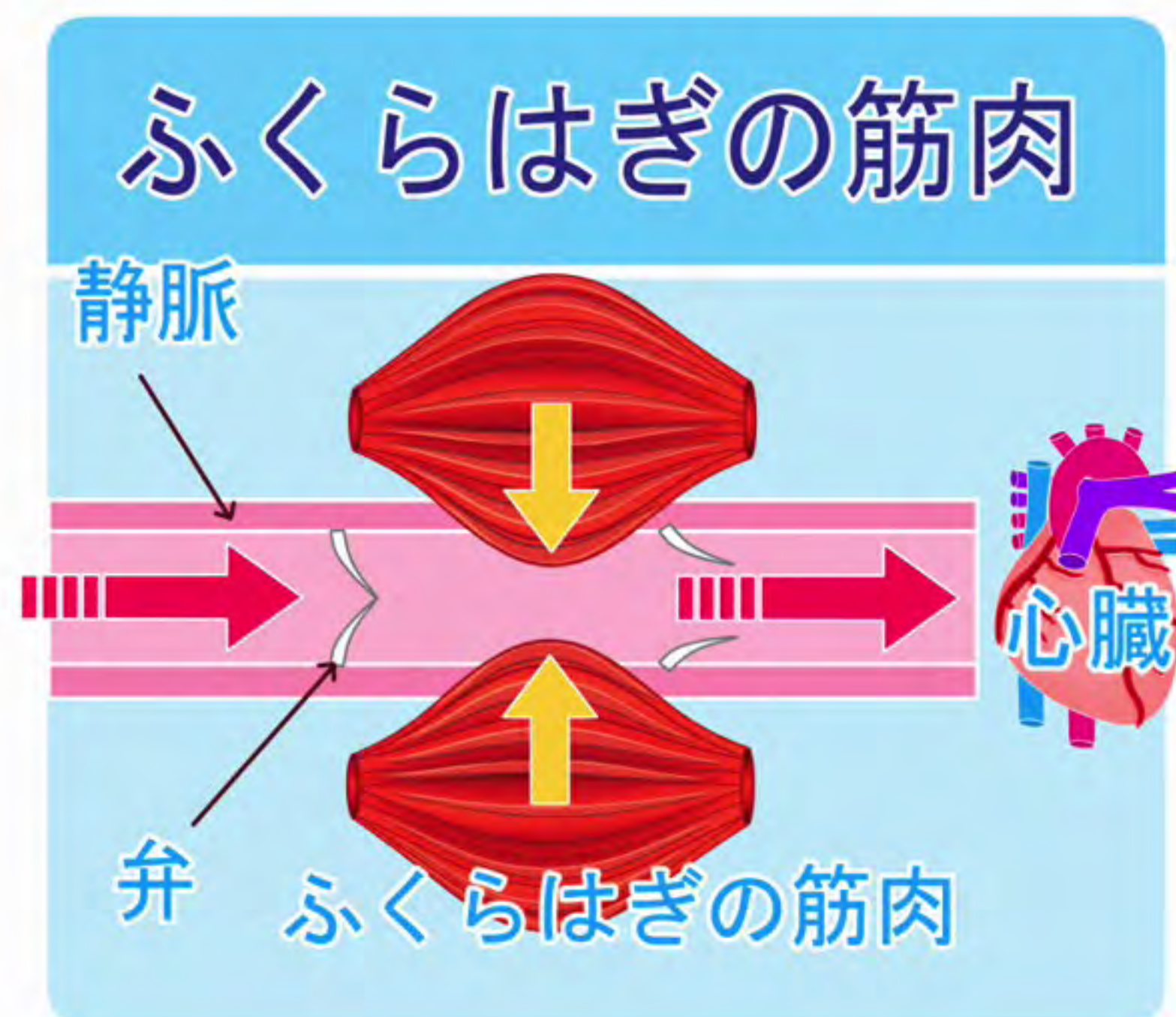
心電図をみながら運動療法



車でいうと心臓はエンジン
足の筋肉はタイヤのようなもの



足の筋肉は第二の心臓と呼ばれています



足の筋肉を鍛えると、心臓の働きを助けます。

心臓に負担をかけずに体力を向上させるには

- 息切れがない程度の有酸素運動の範囲で運動する
- 会話ができる程度の運動で、いきまなないように
- 軽い運動でも続けることが重要。運動が続くように万歩計や手帳に記載する



息切れがない



いきまない



万歩計をつかう