

リハビリテーション部

心臓リハビリテーション

当センターでは平成27年4月より「心臓リハビリテーション」という、心臓病に対して効果的な運動と看護指導を中心とする包括的リハビリテーションプログラムを実施しています。

対象の方は、心筋梗塞・狭心症・心不全・大動脈解離等の方で、主治医が運動可能と判断された方です。



心臓リハビリテーションの内容

基本は有酸素運動です（ウォーキングや自転車エルゴメーター）。運動の強さは、終了時に軽く汗ばむ程度の運動です。当センターでは心電図や血圧測定など行いながら安全に、楽しく運動ができます。週1回1時間を基本に、約半年間参加いただけます。（疾患により延長も可能です）



準備体操



有酸素運動



筋力トレーニング



整理体操

心臓リハビリテーションの効果

- ① 運動能力が改善し安全に楽に動けるようになります。
- ② 心臓への負担が軽減し、狭心症や心不全の症状が軽くなります。
- ③ 動けるようになることで、自信がつき不安やうつ症状が改善します。
- ④ 血管の機能や自律神経の働きが良くなります。
- ⑤ 血糖値、肥満、高血圧、脂質異常症などを予防、改善します。
- ⑥ 心筋梗塞の再発や突然死等の心臓の事故が減り、死亡率が減少します。



当センターでの心臓リハビリテーション実施をご希望の方は、かかりつけ医の紹介状をお持ちの上、当院の循環器内科を受診して下さい。循環器内科医師が心臓リハビリテーションの必要性を判断致します。