



暑い日が続いていますが、当院では毎日心臓リハビリを元気に行っています。今回は院長・スタッフで心臓リハビリテーション学会に参加してきました。学会の様子と心臓リハビリとはなにかをお伝えしようと思います。

※ 日本心臓リハビリテーション学会HPより引用

心臓リハビリとは・・・**心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムのこと**です。

心臓リハビリ実施率について・・・

「心臓リハビリ」聞きなれない言葉だと思います。心不全などの心疾患では徐々に悪化していくことが知られています。悪化の進行を少しでも遅らすために必要なことが心臓リハビリです。しかし、日本で心不全で入院後に外来でも心臓リハビリを行っている患者は**わずか7%**という報告があります。海外では心疾患で入院したら外来心臓リハビリを続けると復職を認めない国もあるそうです。

当院では必要な方に心臓リハビリを提供し、健康寿命の延伸につながるように今後も日々研鑽に努めます。



心臓リハビリの いいところ



心臓リハビリは他のリハビリとは違い食生活などの生活習慣の指導が明記されているところが他のリハビリとの大きな違いです。食生活の改善の必要性がわかっているけど変えられないなどあればスタッフにご相談ください。

心臓
リハ

心臓リハビリ枠が増えました！7月より**木曜日**も心臓リハビリを実施しています。7月からは月曜日～金曜日すべての曜日で心臓リハビリを実施しています！興味のある方は一度見学にお越しください。



宇宙医学とリハビリテーション

学会で面白い話があったので紹介します。宇宙とリハビリ関係ないようですが深い関係があるのです。宇宙飛行士は一回のミッションで半年無重力空間の宇宙へ行きます。地球に帰ってくると、心肺機能低下・筋力低下・骨密度低下など様々なことが生じ、地球で生活するためにはリハビリを行う必要があります。

この時は心臓リハビリで行うような自転車エルゴメータも使用します。宇宙で起きた体の変化を心臓リハビリ分野でも生かそうと日々研究が行われています。いつかは宇宙で心臓リハビリを行う日が来るかもしれません。

自宅でトレーニング

自宅で簡単にできるトレーニングを取り入れて、運動習慣を身につけましょう。心臓リハビリへの一歩です。

ポイント

- ・継続的に行う。毎日するのが難しい場合は2日に1回など継続的に行いましょう。
- ・無理をしない。トレーニングを始める際に無理をする方が多いですが、はじめは軽い運動から行い翌日に疲労感や痛みが残らない運動を行いましょう。

かかと上げ運動

安定したものに掴まってかかとの上げ下ろしを行います。回数は10回を目標に余裕があれば増やしていきましょう。

