

この節目を迎えられたのは、患者様や地域の皆さまの温かい支えと信頼のおかげです。心より感謝申し上げます。

当院はこれまで、循環器疾患の専門的な診療に加え、心臓リハビリを通じて、患者さんの生活の質の向上にも力を注いできました。

これからも「地域に根ざした診療」を大切に、予防から治療・リハビリまで一貫してサポートできるクリニックを目指してまいります。

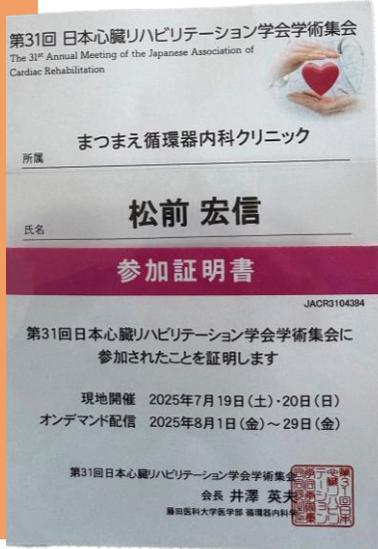
今後とも、どうぞよろしくお願いたします。 院長 松前 宏信



2025.10 まつまえ循環器内科クリニック  
ニュースレター29号

## 学会に参加

心臓リハビリの分野では毎年夏に学会が開催されています。今年の名古屋での開催でした。心臓リハビリについてさまざまな角度からの研究発表・講演があり大変有意義な学会でした。当院の心臓リハ分野のさらなる発展に向け**今後も日々最新情報を更新し続けます。**



心臓リハビリでは、運動の強さを「息切れや疲労感」で調整する方法がよく使われます。その目安として使われるのがBorgスケールです。これは0～20の数字で、**運動中の主観的なきつさを表すもの**で、無理なく運動できているかを判断するのに役立ちます。たとえば「**ややきつい(Borg11～13)**」程度の運動が、心臓に安全で効果的な強さの目安とされています。

等級	疲労度
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	



# まつまえ循環器内科クリニック

Matsumae Cardiovascular Medicine Clinic

## 心臓リハビリ

心臓リハビリとは、心臓病を持つ方が安全に運動を行い、生活の質を高めるプログラムです。かつては絶対安静が基本でしたが、長期間の臥床は筋力や日常生活動作の低下を招くことが分かってきました。現在は、安全に心臓に負担をかけず、少しずつ運動することで、心臓の機能回復だけでなく筋力や持久力、生活の自立度も高められます。基本は「**安全に、少しずつ、継続して体を動かすこと**」です。無理をせず、自分の体の反応を確認しながら行うことで、長期的な心臓の健康維持につながります。当院では医師と専門スタッフが管理し、**初めての方でも安心して参加いただけます。**

