

心臓病教室

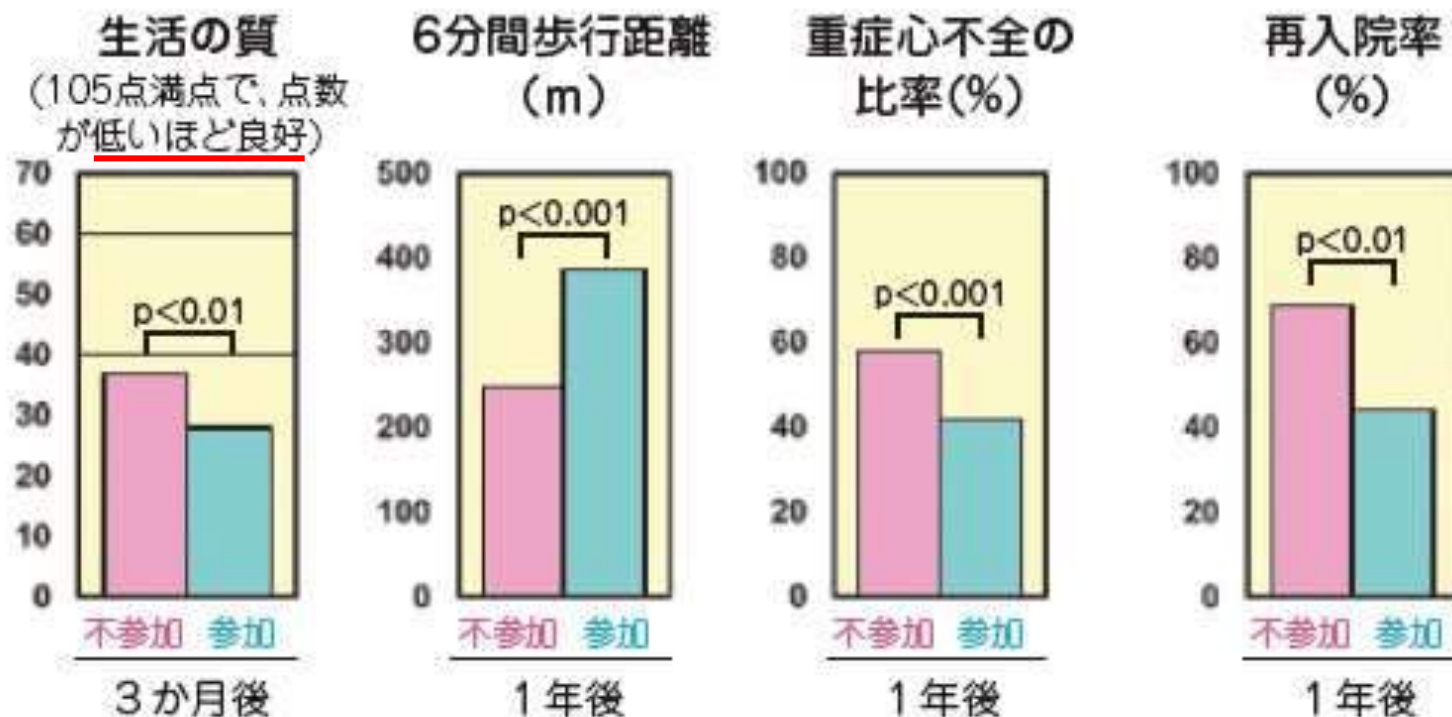
心臓リハビリ 入門

『運動は治療』

福岡山王病院 心臓リハビリチーム



心不全になぜ運動療法を行うの？

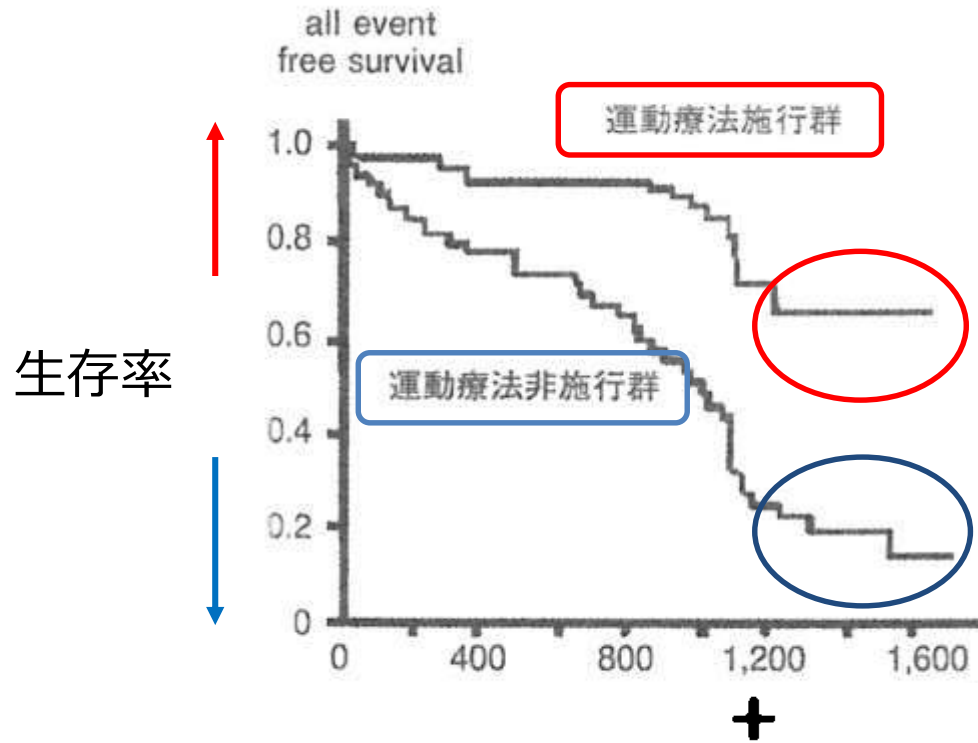


(Davidson PM et al, Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2010;17:393-402)



心臓リハビリ参加群は不参加群に比べて、3カ月後の生活の質 (QOL) が良好で、1年後の6分間歩行距離が長く、重症心不全の比率と再入院率も低かった。

慢性心不全の再入院率と死亡率



(Romualdo Belardinelli et al. Circulation. 1999;99:1173–1182)



運動療法を続けると、心不全の再入院や、心臓が原因での死亡の可能性が下がる

心疾患に有効な3つの運動

有酸素運動



ストレッチ



筋力
トレーニング



3つの運動の効果

1

体力がつく



2

寿命が延びる



3

心機能がよくなる
(心臓が柔らかく
拡張するようになる)



4

血管の機能が
よくなる



5

筋肉がつき
心臓の働きを助ける



6

自律神経が整い
動悸が減る



7

息切れが減る



8

ストレスが解消する



9

免疫力が高まる



ストレッチ



効果

末梢の血流量を改善し、冷えやむくみが改善する
筋肉や関節などを柔らかくし、動きやすい身体にする

方法

- 反動をつけない
- ゆっくり筋肉を伸ばす
- 呼吸を止めない

頻度

- 1か所15~30秒程度
- 1日10分
- できるだけ毎日



有酸素運動

「負荷が軽く、動きが早急ではなく、持続性のある運動」



効果

有酸素運動で鍛えられる筋肉「赤筋」
赤筋は収縮速度が遅いものの持久力にすぐれている

**心肺機能を強化し酸素摂取能力を高めることができ、
高い運動強度でも酸素不足が起きにくくなる**

運動内容

散歩や自転車

運動強度

「ややきつい」

運動時間

最初は20分程度から
1日30～40分程度

運動頻度

週3回以上
できれば毎日

筋力トレーニング



効果

筋力・筋持久力および筋重量を高めるのに効果があり、有酸素トレーニングに補助的に働くように基礎代謝を改善するとされています

方法

- ゆっくりと声をだしながら実施しましょう
例「1、2、3…」
 - 回数は10～20回実施しましょう
 - おもりを使って負荷を調節すると効果的
- ※手術直後は医師に相談しましょう



運動時の注意点

○時間帯を選ぶ

食後は1～2時間休んで 空腹時は避けましょう



○水分補給を忘れずに

のどが渴いてなくても、運動前・中・後でこまめに



○運動の負荷に注意を

過度な負荷は動脈硬化の進展させるだけでなく、
疲労感を助長し運動への意欲を失う要因になります



○準備運動・整理体操を必ず

急に運動を開始・終了すると、心肺機能や筋肉に
ダメージを与えてしまうことがあります

