

# 心臓病教室

心臓リハビリ

入門

知りましょう  
「自分に一番いい運動」

福岡山王病院 心臓リハビリチーム



# ウォーキングの姿勢、ポイント

- 目線はまっすぐ前を見ましょう
- 耳、肩、手首、足首が一直線にまっすぐな姿勢が理想です
- 腰が反らないように！
- つま先でしっかり地面をつかんで立つ意識を！
- 足を出すときはつま先を上に向けます
- かかとから着地しましょう



# 運動の強さの調べ方

CPX（心肺運動負荷試験）を受けている方は、  
自分の目標心拍数を確認しながら歩きましょう。



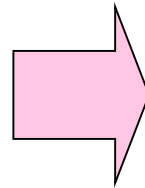
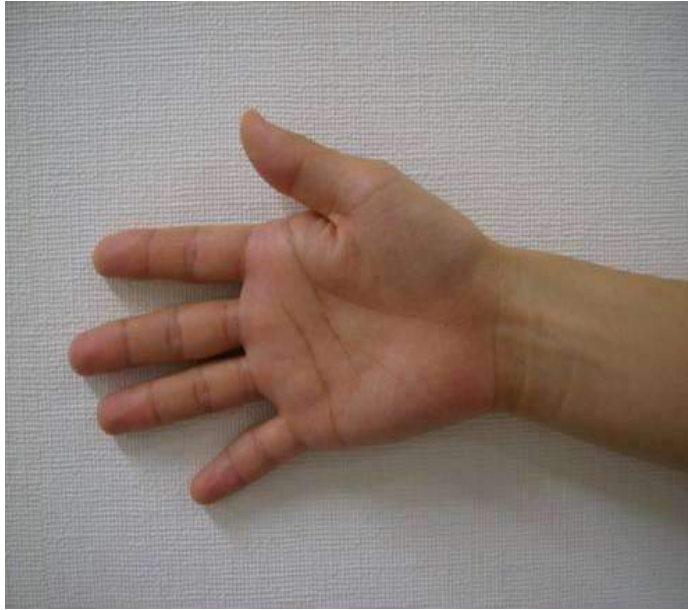
# 誰でもわかる運動の強さ

おしゃべりをしながら  
続けることができる  
『ニコニコペース』  
で行いましょう。

表の「11：楽である～  
13：ややきつい」の間  
で運動しましょう。

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

# 検脈の方法



親指の付け根の下にとう骨動脈という血管があります。

人差し指と中指、薬指の3本指で血管に触れてみましょう。

**10**秒間の数を数えて × **6**倍 → 1分間の脈拍数

**15**秒間の数を数えて × **4**倍 → 1分間の脈拍数

運動中10～15分に1回はチェックするようにしましょう。  
「いつもの自分のリズム」を覚えておきましょう。

# 運動時間

最初は20分程度から  
1日30～40分程度歩きましょう。

一気に30分歩かなくても、  
15分×2回など、小分けにしてもOKです！

外出しにくい時はその場で足踏み  
でもOK！

こまめに体を動かしましょう。



# 運動頻度

できれば毎日行いましょう！  
最低でも週3回以上を目指しましょう。

こまめに体を動かして、筋力、体力を維持  
しましょう！

