



大町メディカルクリニック

大町メディカルクリニック

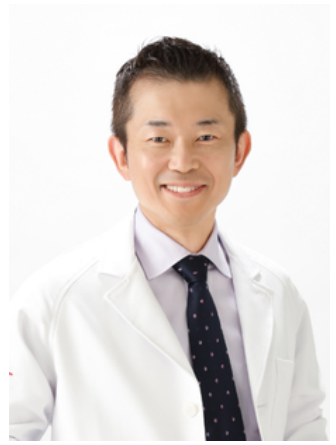
“心臓リハビリテーション”のご案内

心臓リハビリとは

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。

(心臓リハビリテーション学会 <https://www.jacr.jp/faq/q117/>)

当院での心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師が関わって、**患者さん一人ひとりの状態に応じた効果的なリハビリプログラムを提案し、実施します。**



渡 雄至
循環器専門医

心臓リハビリの内容(一例)



- 1 準備体操(ウォームアップ)
- 2 筋力トレーニング
- 3 有酸素運動(エルゴメーター、トレッドミル)
- 4 整理体操(クールダウン)

心臓リハビリ実施時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~9:30	○	○	○	○	○	○	—
9:45~10:45	○	○	○	○	○	○	—
11:15~12:15	○	○	○	○	○	○	—
15:15~16:15	○	○	○	—	○	—	—
17:00~18:00	○	○	○	—	○	—	—

持ち物

動きやすい服装、汗拭き用タオル、水(お茶)、心不全手帳、マスク

〒731-0124 広島市安佐南区大町東二丁目12-24

詳しくはHPへ!

TEL. 082-870-3322

大町メディカルクリニック



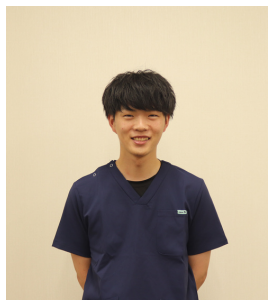
8:30~12:30 15:00~18:30

【休診日】 木・土曜日午後/日曜日・祝祭日

<https://omachi-medical-clinic.jp>

心臓リハビリはなぜ必要？

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの患者さんは、心臓の働きが低下し、また安静生活を続けたことによって**運動能力やからだの調節の働きも低下しています**。そのため退院してからすぐには強い活動はできませんし、**またどの程度活動しても大丈夫なのかが分からないために不安もあります**。



塩出 侑司
理学療法士
心臓リハビリテーション指導士

これらに対して心臓リハビリで適切な運動療法を行うことが役に立ちます。さらに、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防止することをめざして、食事指導や禁煙指導も行います。

(心臓リハビリテーション学会 <https://www.jacr.jp/faq/q117/>)

心臓リハビリの効果

心臓リハビリの効果は臨床研究によって多岐に渡り証明されています。

具体的には、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、行わなかった場合に比べて、**心血管病による死亡率は26%低下し、入院のリスクが18%低下**します。

また、心不全の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、行わない場合に比べてあらゆる入院が25%減少し、**心不全による再入院が39%低下**することが証明されています。

- 運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状(息切れなど)が軽くなる
- 筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- 心臓の機能が良くなる
- 血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- 動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラークが小さくなる
- 血管が広がって高血圧が改善する
- インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- 自律神経が安定して不整脈の予防になる
- 運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

(心臓リハビリテーション学会 <https://www.jacr.jp/faq/q119/>)

〒731-0124 広島市安佐南区大町東二丁目12-24

TEL. 082-870-3322

8:30~12:30 15:00~18:30

【休診日】 木・土曜日午後／日曜日・祝祭日

詳しくはHPへ！

大町メディカルクリニック Q



<https://omachi-medical-clinic.jp>