

## 外来心臓リハビリテーションってどんなことをする？

当院の場合、医師によるリハビリ前診察を受診後、リハビリテーション室にて運動療法を行います。体の状態を確認しながら安全に進めていきます。ウォーミングアップ後、有酸素運動、筋力トレーニングを患者さんそれぞれに合わせた適切な負荷にて行います。

運動療法と合わせて、月1回管理栄養士による栄養指導が受けられます。食事内容、採血データから推定塩分量を測定し、心臓に配慮した適切な指導を丁寧に実施しています。

患者さんに  
合わせた  
トレーニングです



有酸素運動



筋力トレーニング

## 外来心臓リハビリテーションを行って

外来心臓リハビリテーションを通じて生活習慣が改善すると、「長期予後の改善」が見込まれます。一例ですが、すぐに息切れしてしまって外出もままならない患者さんがいました。その患者さんが外来に通院し、適切な運動と日常生活における適切な負荷を知ることで、徐々に体力が向上し、3カ月後には電車で通勤し復職するまでになりました。効果はそれぞれ個人差がありますが、多くの患者さんが効果を実感しています。

しっかり  
サポートします



## おわりに

高齢化社会を背景とし、心臓リハビリテーションの対象となる心不全患者は爆発的に増えていると言われています。最近息が切れると感じている方、もしかしたらその息切れ「年のせい」ではないかもしれません。気になる方は、一度かかりつけ医に相談してみましよう。当院ではかかりつけ医からの紹介も承っています。



理学療法士 いり えしゅうじ 入江修司

津島市民病院 リハビリテーション室

認定理学療法士(循環)、心臓リハビリテーション指導士  
心不全療養指導士、フレイル対策マネージャー