



心臓リハビリテーション パンフレット



聖隷三方原病院

リハビリテーション部

心臓の病気で入院された患者さんのリハビリについて

心臓リハビリをしましょう！

- 循環器専門のリハビリスタッフが医師の指示の下、患者さんの心臓や呼吸の状態に合わせて、個別のリハビリを実施します
- 退院に向けて少しずつ生活の動作や行動範囲を広げていきます
- 患者さんの家での生活を教えてください



医療チームで対応します

＜リハビリ内容（例）＞



- ベッド上での手足の運動
- 立つ・足踏みをする
- 自転車漕ぐ
- 日常生活の動作練習

- 座った状態で手足の運動
- 歩く
- 階段の上り下り
- 家事動作の練習



【人間の体力を決めるもの】



- 適切な運動を行い、筋肉を鍛えることで心臓の負担を減らすことができます
- 『歩けるからリハビリしなくても大丈夫』ではありません
- たくさん「**貯筋**」しましょう



心臓の病気で入院された患者さんの 退院後の運動について

退院後も心臓リハビリを続けましょう！



適度の運動を継続していくことで、
筋肉や心肺機能が向上し、体力がつきます



「楽である～ややきつい」 程度の運動が最適です



- ❑ 心臓リハビリでの運動は、きつければきつい方がいいわけではありません
- ❑ 息切れがせず、軽く汗ばみ、となりの人と話ができる程度の運動が適切であり、息がはずんで話がとぎれとぎれになるようでは強すぎます



_____さんに適した運動・活動は、

- ☐ 座った状態での手足の運動
- ☐ 歩く・散歩
- ☐ 自転車を漕ぐ
- ☐ 階段の上り下り



目標

- ・頻度：週3～4回
- ・時間：20～30分
- ☆体力に合わせて
行いましょう

退院後の生活・運動を支える 在宅のサービスをご紹介します

【通所サービス】（通所介護・通所リハビリ）

ご自宅から施設へ送迎します。リハビリスタッフが在籍する事業所は**ご利用者の体調や生活課題に合わせた個別プログラム**を作成します。また、ご利用者の希望に沿った楽しみ探しや趣味活動を支援します。要支援または要介護認定を受けていればどなたでもご利用可能です。※施設によっては食事や入浴などのサービスを受けることも可能です。



【訪問サービス】（訪問看護・訪問リハビリ）

ご自宅に伺い、体調の確認やお薬等について相談に乗ります。

リハビリスタッフが在籍する事業所は**実際の生活場面での心臓に負担がかかりにくい動き方や適切な運動量**に関する相談にも乗ります。

体調不良に早めに気づき、対応します。医療機関との連携を密に行っています。かかりつけ医の許可があればどなたでもご利用可能です。



【その他のサービス】

- ・訪問介護（ヘルパー）：家事支援・入浴などの身体介護のサポート
- ・福祉用具貸与：歩行補助具や手すりなど安全な環境を調整します
- *他にも短期のお泊りサービス等各種サービスがあります。

聖隷の通所サービス・訪問看護には、必ずリハビリスタッフが在籍しています。

ご利用を検討される方は担当ケアマネージャーやリハビリスタッフにご相談下さい。

6

7

極めて楽である

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

もうダメ

20



聖隷福祉事業団

リハビリテーション部門

Seirei Heart Connect Project

リハビリ担当：