

心臓を守る運動

聖隷横浜病院 リハビリテーション課

認定循環理学療法士・心臓リハビリテーション指導士

小峰 侑真

目次

1. 心臓とリハビリテーション
2. コロナ禍で心不全悪化に！？フレイルについて
3. 当院での理学療法士によるサポート
4. 心疾患を予防～自宅でできる簡単な運動～
5. まとめ

心臓とリハビリテーション

心臓リハビリテーションとは、
心臓病の再発を予防するための取り組み

- ①運動療法
- ②学習活動
- ③生活指導
- ④相談(カウンセリング)など

☑自分の病気を知ること ☑運動療法、再発危険因子の管理、心のケア



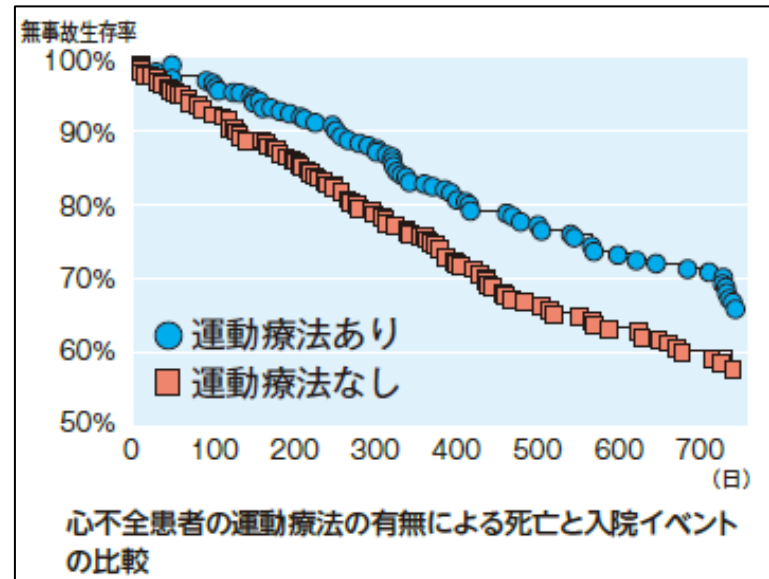
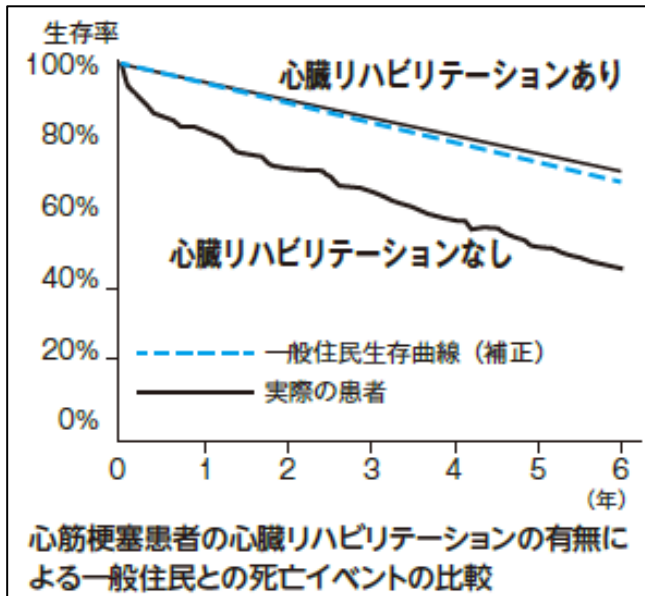
心不全なのに 運動はしていいの！？

今は・・・適切な運動によって

- 動脈硬化の進行予防
- 体力向上
- 日常生活における息切れ改善
- 再入院予防、生命予後の改善



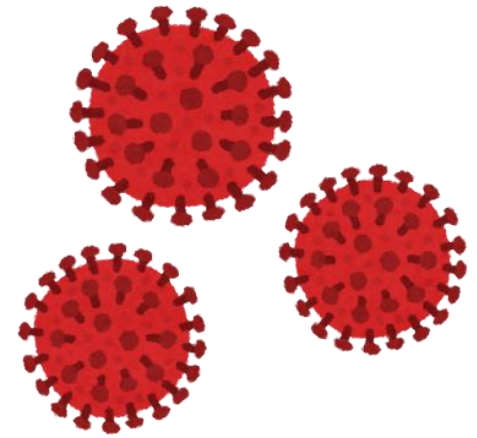
運動の効果



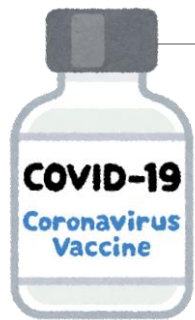
Reprinted from J Am Coll Cardiol., 44(5), Witt BJ et.al., Cardiac rehabilitation after myocardial infarction in the community, 988-996. 2004,

心筋梗塞や**心不全**は、一度発症すると再発する危険性の高い病気。

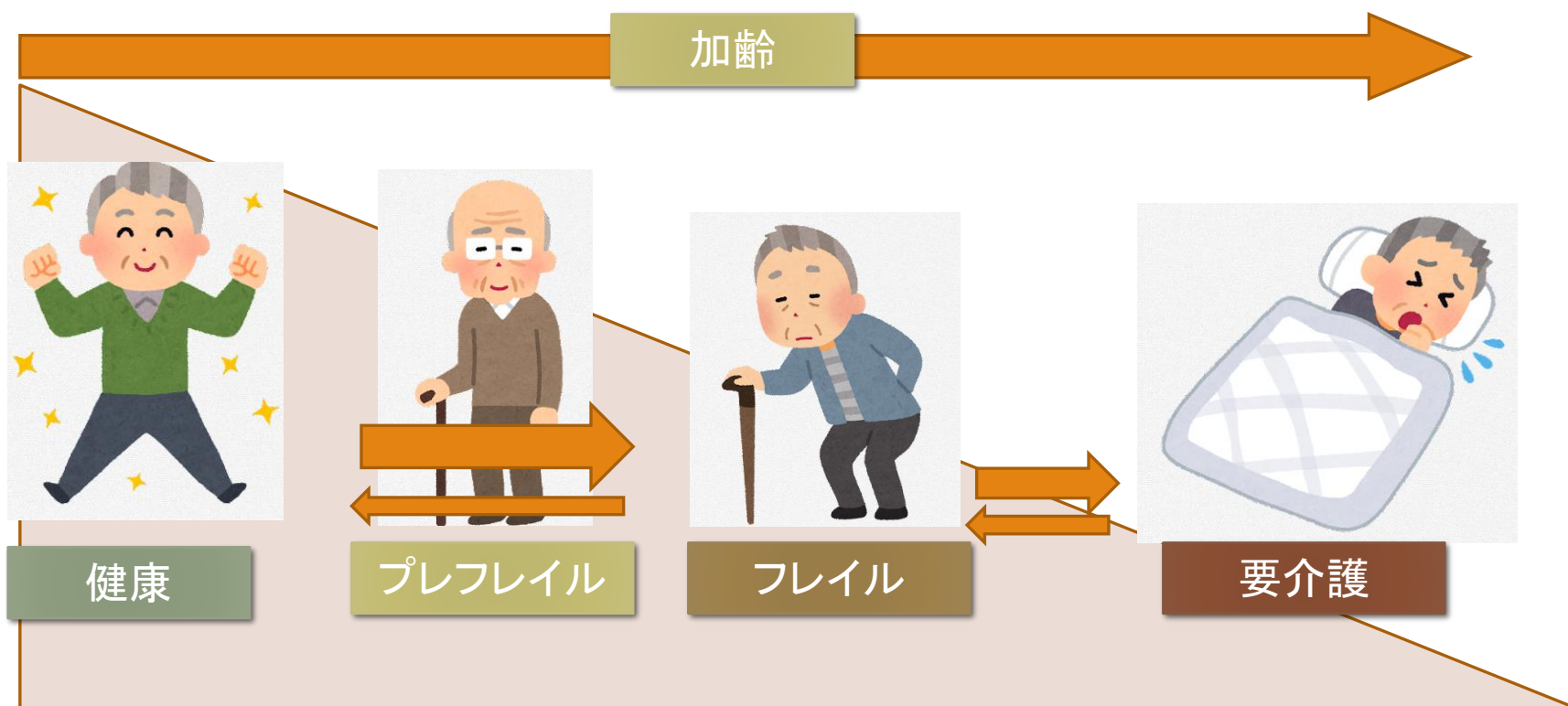
適切な運動療法を中心とした心臓リハビリテーションを行うことで、発症や再発を**予防**することもできます。



コロナ禍で心不全悪化に！？



フレイルについて



フレイルサイクル

低栄養

食欲低下

筋肉量減少

消費エネルギー
が落ちる

代謝低下



心・認知の虚弱

⇒うつ

⇒認知症



身体の虚弱

⇒運動機能障害

⇒低栄養状態

社会性の虚弱

⇒閉じこもり

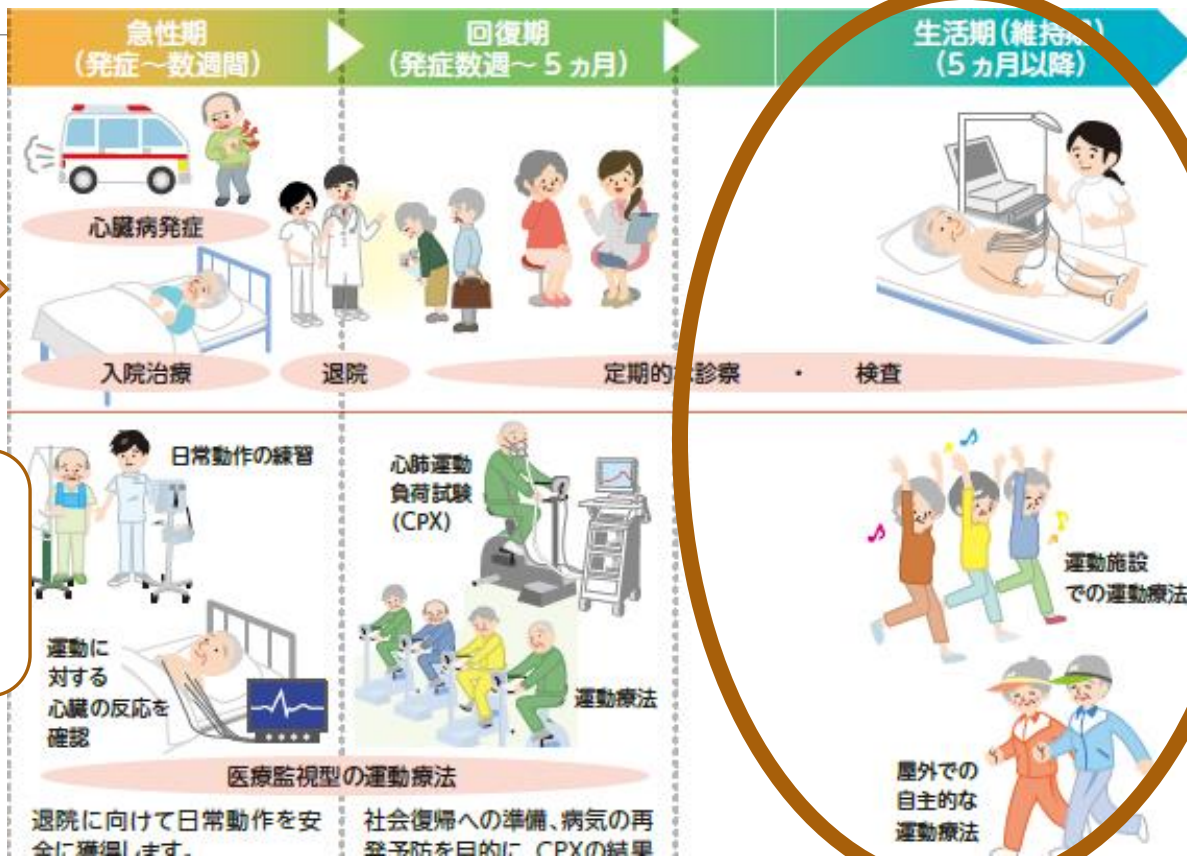
⇒孤独



高齢者の心不全とフレイルは
合併していることが多い

フレイルの予防には
運動機能・認知機能の低下を防ぎ
社会的に関わりを保ち続けることが大切

当院での理学療法士によるサポート



入院
リハビリ

教育入院

当院でのリハビリ、教育入院では

現在の身体機能を評価

自宅でどれくらい動いて良いのかなど、
適切な運動を指導

生活の質が向上し、フレイルの要素を
なくして心不全を予防

自宅でできる運動

～心疾患を予防しましょう～

運動の種類 ①有酸素運動

運動の順序

準備体操⇒**運動**⇒整理体操



自覚症状	
20	
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	

【ポイント】

- ✓運動の強さ『ボルグ指数』を目安11-13の間で運動
- ✓運動は準備体操・整理体操を含めて60分程度
- ✓体力に合わせて2回に分けて実施可
- ✓週3～4回、可能なら毎日実施

運動の種類 ①筋力訓練

運動の順序

準備体操⇒**運動**⇒整理体操

自覚症状

20	
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	

表：ボルグ指数

【ポイント】

- ✓息はこらえず
回数を数えながら運動
- ✓10～15回を1セットとして、
3セットを目標
- ✓体力に合わせて3セットを1日1
～3回
- ✓頻度は週3回程度

1

ももを上げる運動



椅子やベッドに腰掛け、股関節を曲げます
* 足をまっすぐ上げるよう心掛けます
10回×2セット

×



足をひねらない

×



体をそらさない

2

膝を伸ばす運動



膝は最後まで伸ばします

椅子やベッドに腰掛け、膝の曲げ伸ばしを行います
* 体はそらさないように注意します
10回×2セット

3

浅いスクワット運動



腰が丸くならないように

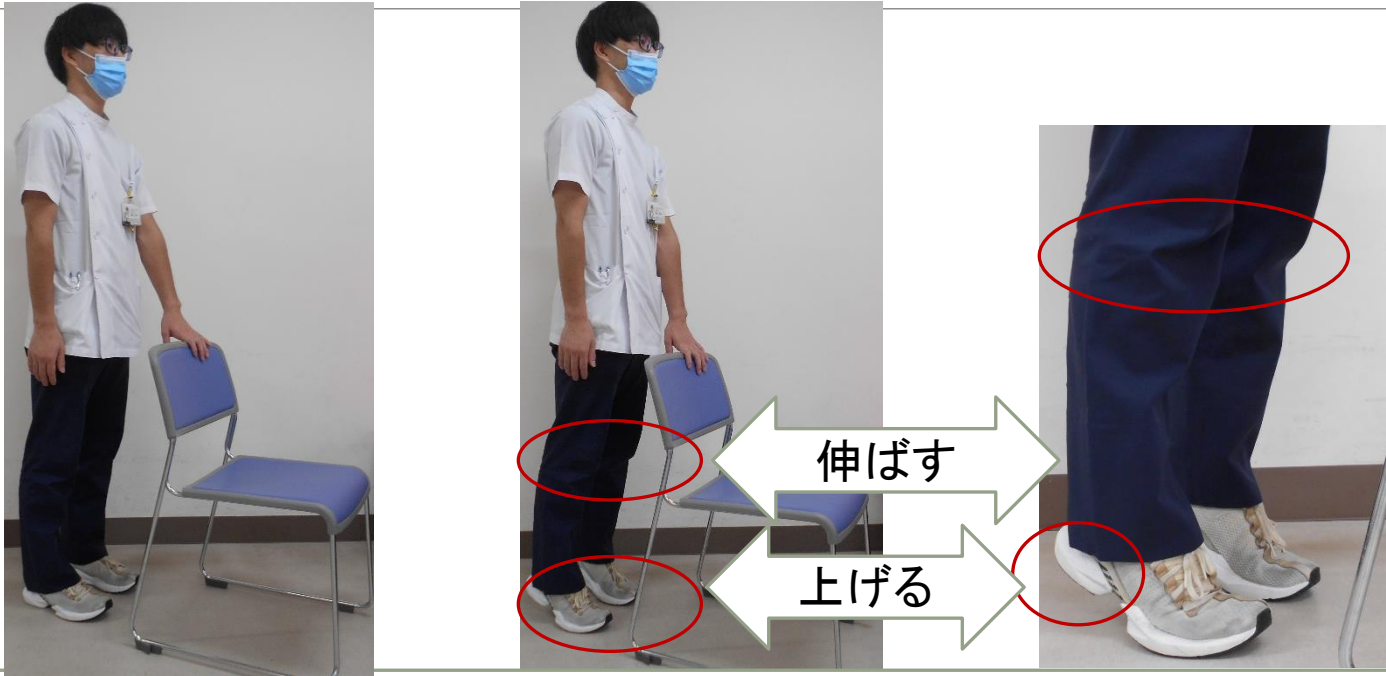
膝を曲げる



しゃがみこまない

前方に椅子などがあると安全です
* 痛み原因になるので関節の曲げすぎには注意しましょう
10回×2セット

4 かかとを上げる運動



かかとを上げて背伸びをします（椅子などがあると安定します）

* 膝を伸ばしたまま真上に伸び上がります

10回×2セット

まとめ

心臓リハビリテーションは 個々に応じたテーラーメイドの治療が大切

- ①運動することで心不全を予防することができる
- ②フレイルにならないように社会的参加、認知の予防必要
- ③運動が自分にあった内容で行う
- ④心不全の症状や倦怠感がある場合は中止して受診

ご清聴ありがとうございました
