

健康講座

②

～リハビリ科より

高血圧を予防する運動を紹介します。

○自宅でできる運動療法

・有酸素運動

<有酸素運動> (合計30～60分程度)

- ①準備体操 (ストレッチなど) 5～10分
- ②ややきつと感じる運動※ 20～30分
- ③整理体操 (ストレッチなど) 5～10分

※運動の自覚症状がややきつと感じる程度の運動を実施しましょう。

<有酸素運動の例>

- ・自転車こぎ
- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・エアロビクスなど



☆週3～4日を目安に、できれば毎日運動しましょう。

ご不明な点は主治医またはリハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください

・足の筋肉をきたえる運動

太ももの筋肉をきたえる
足を肩幅くらいに開いて立ち、膝を曲げて、お尻をおろしましょう



ふくらはぎの筋肉をきたえる
足を肩幅くらいに開いて立ち、かかとをあげ、おろしましょう



お尻の後ろの筋肉をきたえる
椅子などをもち、足を後ろにあげましょう



お尻の横の筋肉をきたえる
椅子などをもち、足を横にあげましょう



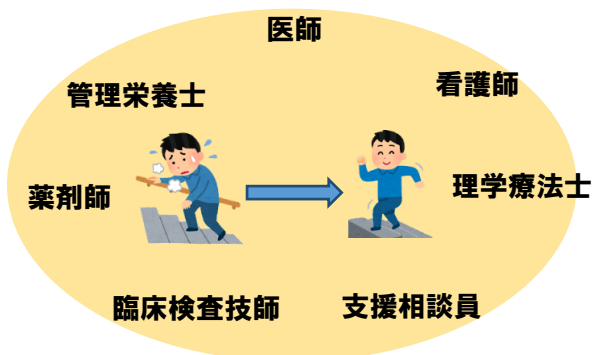
☆10～15回を1セットとして3セットを目安に運動しましょう。

☆3セットを1日1～3回行いましょう。

当院では心臓リハビリテーションを実施しています！

○心臓リハビリテーションとは？

心疾患をかかえた患者方が受ける運動療法、学習活動、生活指導を含めた治療プログラムのことで、心疾患の再発を予防するための取り組みのことです。多職種が連携してサポートしていきます。



<心臓リハビリテーションの効果>

- ・身体機能の回復・運動能力の改善
心疾患によって衰えた持久力や筋力が回復します。
- ・QOL (生活の質) の改善
安心して活動や運動ができるようになるため生活の質が改善します。
- ・再発予防・再入院予防
同じ病気が再発ないように予防法を学び実践することができます。