

リハビリ ♥ 通信

Vol.1 2024年4月



心臓リハビリテーション豆知識

心臓リハビリテーションの目的と内容とは？

心臓リハビリテーションの目的

身体と心の不調是正と早期社会復帰

冠危険因子の是正と再発予防

生活の質の向上

心臓リハビリテーションの内容

運動療法

患者教育

カウンセリング



心臓リハビリテーションの目的と内容は、患者様1人1人異なります。自分には心臓リハビリが必要？どんなことをしたら良い？気になった方はリハビリスタッフにお声かけ下さい！次号では、心臓リハビリテーションの効果に関して解説していきます。

この時期に気を付けたいこと

寒さの残るこの季節こそ気を付けるべき！

安心安全な運動を行うためのポイント

理学療法士
三本木 光



春になり少しずつ暖かくなりましたが、まだ寒さを感じる日もみられます。寒冷は血管を縮め、血圧を上げる要因となります。心臓や大血管への負担が大きくなり、**心不全**や**大動脈解離・大動脈瘤の破裂**を引き起こす危険性が高まります。

暖かい室内から寒い屋外へと移動した際には、血圧の急激な変化によって心臓の血管が過剰に縮んでしまい、**狭心症・心筋梗塞**や**脳卒中**の原因になることもあります。

今回、寒さの残るこの季節でも安心安全に運動を行うためのポイントを挙げてみました！

- ☑ 夏場よりも十分なウォーミングアップを心掛けること
- ☑ 汗で身体が冷えないように、汗を素早く吸収する速乾性の高いシャツを着用する
- ☑ 乾燥した外気はウイルスが蔓延しやすいため、マスクを装着する
- ☑ 気温の下がる朝方や夕方ではなく、暖くなる昼過ぎの時間帯を選ぶ
- ☑ 雪や雨の日は外ではなく、室内で運動する（筋力トレーニングや段差昇降など）

これらを**守る**ことは、自身の心臓や大血管を**護る**ことに繋がりますので、是非お試しあれ

24時間体制の高度な循環器専門病院



イムス葛飾ハートセンター リハビリテーション科