

リハビリ ♥ 通信

Vol.3 2024年6月



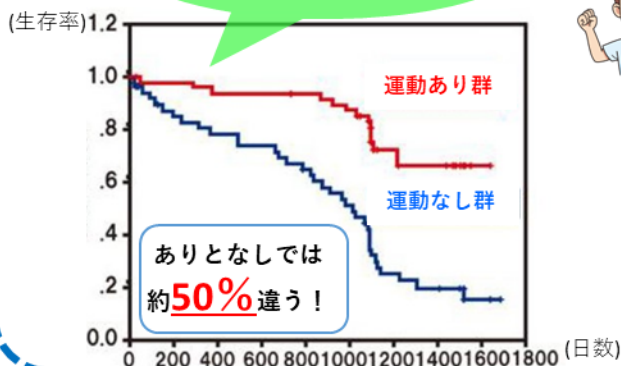
心臓リハビリテーション豆知識

心リハの効果② 【心不全】

運動は心不全後の**再入院の予防、予後の改善**に大きく関係があります！



運動をしている人としない人では
予後が全く違う！！



オススメな運動

- ・リハビリスタッフからはウォーキングなどの**有酸素運動**をおすすめします！
- ・運動時間としては20分～30分程度でかまいません (連続じゃなくても大丈夫です)

運動の効果

- ・心臓の機能改善や、筋肉量が増え、**息切れなどが軽減**します。



運動を続けると...



この時期に気を付けたいこと

低気圧でおこる体調不良やむくみ... 梅雨の時期に守りたい心臓への負担

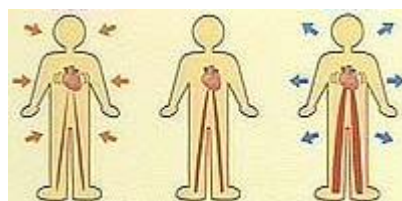
理学療法士
上田 純介



ゴールデンウィークも明け、そろそろ梅雨の時期に突入します。梅雨はジメジメして気分が憂鬱になることや、体調不良をきたすことがあると思いますが、それにはちゃんとした因果関係があります。低気圧⇔高気圧の変動があると血圧が乱れやすく、ストレスが生じるため**高血圧のリスクが高くなります**。また、自律神経にも影響を及ぼします。自律神経は外部環境の変化に対応させようと働くため、急激な気圧の変化があると同調が間に合わず不調と感じてしまうのです。人の体は水分量が非常に多いため、その水分は圧力の低い空気中に向かおうとし、細胞内の水分も外側へ膨張するためむくみが出ます。更に頭の血管が膨張すれば頭痛がでます。梅雨のジメジメに負けず元気に過ごすためにも、自身で体調を整えていきましょう。

気圧で体調を崩さないための方法

- ◎規則正しい生活習慣
- ◎体を積極的に動かす
- ◎夜はしっかり休みをとる
- ◎日本食中心でよく咀嚼して食べる



高気圧

低気圧

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