

リハビリ♥通信

Vol.9 2024年12月

心肺運動負荷試験について

リハビリ室で体力計測ができます！

リハビリテーション科では、医師、臨床検査技師に同席して頂き、退院後の患者様の体力を計測し、リハビリテーションの効果判定を行っています。また、適切な運動負荷量を計測し、自宅で運動する際の指標をお伝えさせて頂いています。対象となる患者様は、主に外来リハビリに参加している患者様ですが、外来リハビリに参加していない患者様でもご利用になれます。



実施日時

○日時：第2、4土曜日 9時30分～12時30分

○場所：リハビリテーション室

ご希望のある患者様はリハビリ科のスタッフにお声かけください(^o^)/

COVID-19下でもリハビリを続けましょう！

外出の自粛で体力、筋力ともに低下していないでしょうか。今回は、自宅でカンタンに取り組めるリハビリをご紹介します！

1日に5エクササイズを目指しましょう！下の活動を1つ行くと1エクササイズ。
1日に5つ以上行うことが元気でいられる秘訣です☆

掃除 20分	散歩 20分
食事作り(後片付け含む) 30分	入浴 20分
洗濯(運ぶ～干す) 15分	畑仕事 10分
体操(ラジオ体操など) 15分	自転車に乗る 15分
歩いて買い物 20分	ストレッチ 20分



朝から 掃除で1エクササイズ

昼食後 歩いて買い物に行き1エクササイズ

夕方に ラジオ体操と立ちすわり運動で1エクササイズ

夕食の 準備で1エクササイズ

夕食後 入浴で1エクササイズ

これで1日5エクササイズ



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