

リハビリ ♥ 通信

Vol.11 2025年2月



心臓リハビリテーション豆知識

★栄養と心臓リハビリテーション★

① バランス良く食べる

私たちの体を作るのに必要な五大栄養素
糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル
を摂ることが出来ます。



② リハ後は糖質+たんぱく質の摂取を！

バランスの良い食事（特に糖質とたんぱく質）を摂取することによって筋たんぱくの合成、筋グリコーゲンの回復を促進させリハビリ効果を高められるといわれています。

※食事制限等ある方は栄養士までお声かけください

運動後のおすすめ食品



COVID-19下でもリハビリを続けましょう！

《その1》ながら・ちょい足し運動のすすめ☆

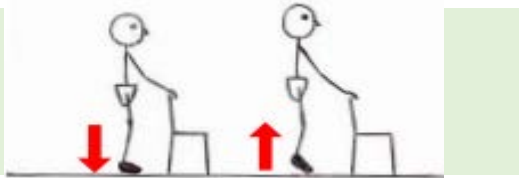
例えば、、、



●朝の連続テレビ小説(15分)を楽しむ間、椅子の背もたれに寄りかからないように意識してみましょう(体幹の強化)



●レンジで温めている合間に、流しや椅子につかまりながらかかとを上げ下げしてみましょう(筋力低下、転倒の予防)



他にも生活に取り入れられるリハビリがあるので、リハビリスタッフに聞いて下さい(^^)

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