

## リハビリテーション室の風景

心臓が悪くても運動した方がいいのですか？

**運動をした方が良いのです。**

その人ごとに適した強度での運動は、体力の向上や筋力の維持に効果的です。

心臓の負担を減らすことにもつながるので積極的に行うことが勧められています。

どのような内容のリハビリをするのですか？

**有酸素運動(自転車エルゴメーター)と筋力強化運動です。**

準備運動を行い、安全性を確認しながら、患者さんそれぞれに最適な運動メニューに従って運動療法を実施します。

運動の強さはどれくらいがよいのですか？

**息切れのしない強さで、**

**会話をしながらできる程度の運動を行います。**

軽く息がはずみ、少し汗ばむ程度の運動を行います。



カウンセリング・疾患指導



心電図モニター



自転車エルゴメーター



筋力強化運動

一緒にやってみませんか  
外来心臓リハビリテーションの頻度は週1回が目安です。(応相談)  
心疾患についての日常生活指導や相談もお受けします。