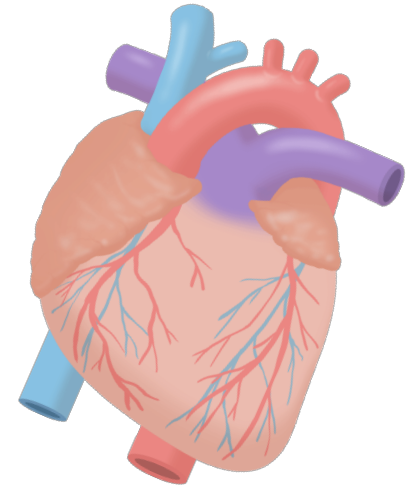


2021年度 心臓病教室



# 運動療法

---

リハビリテーション技術部  
理学療法士



# 本日の内容

---

## 心不全とは？

なんで運動が必要なの？

どんな運動をしたらいいの？

# 心不全とは？

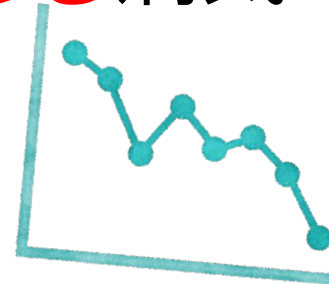
---

心不全とは、心臓が悪いために、

**息切れ**や**むくみ**が起こり、



**だんだん悪くなり、生命を縮める**病気です。



# 心不全の症状

【必要な血液を送り出せない】

動悸、息切れ、**労作時呼吸困難**

易疲労感

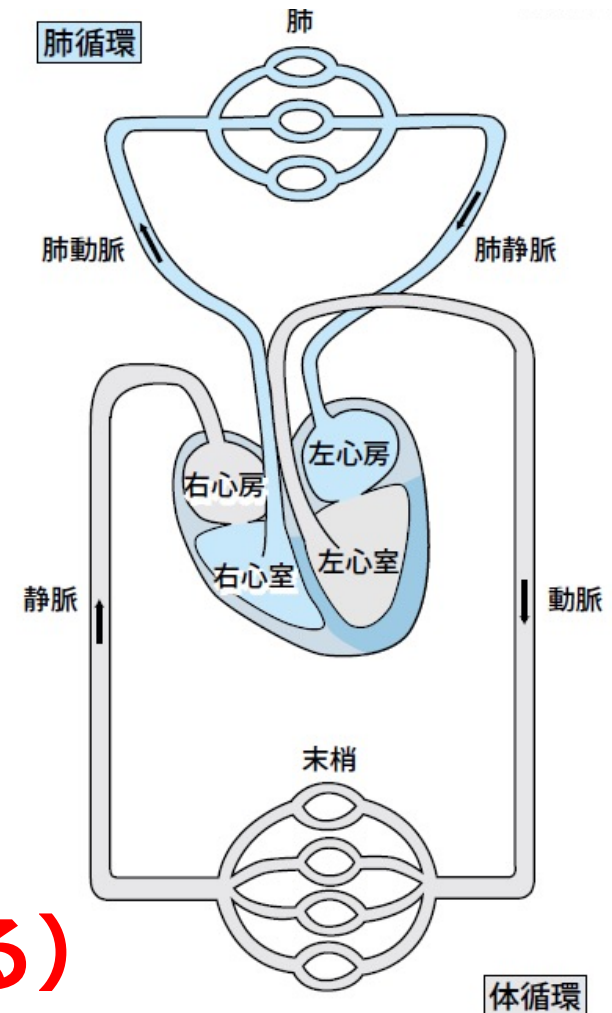
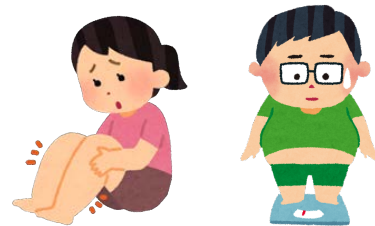


【血液が肺や全身にとどまる】

浮腫

体重増加

**起座呼吸（息苦しくて目が覚める）**



# 本日の内容

---

心不全とは？

**なぜ運動が必要なの？**

どんな運動をしたらいいの？

# 心臓リハビリテーション



**運動療法**

薬物療法



食事療法



心理療法

教育



生活習慣の見直し

**運動療法**は心臓リハビリテーションにおける重要な要素であり、**治療の一環**です！

# 運動療法の効果

---

- ・ **健康寿命の延伸**
- ・ **生活の質** (Quality of Life) を改善
- ・ **運動耐容能** (= 体力) の向上
- ・ 冠動脈の危険因子を改善  
(**高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症**)



運動（療法）を行うことで**健康な身体を維持し、質の高い生活を長く送る**ことが目的となります！

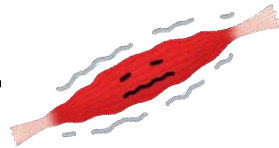
# 運動療法の効果

【息切れを軽減できる仕組み】



呼吸をする (= 一定の酸素を吸う)

筋肉量が少ないと…



つくられるエネルギーが少ない



多くの酸素を必要とする

筋肉がつけば…



エネルギーがたくさん

つくられる



**少ない酸素で動ける  
(結果、心臓を助ける)**



# 本日の内容

---

心不全とは？

なぜ運動が必要なの？

**どんな運動をしたらいいの？**

# 運動内容におけるポイント

FITT（フィット）に基づき内容を検討する

<b>F</b> requency	頻度（いつ）
<b>I</b> ntensity	強度（どのくらい）
<b>T</b> ime	時間（長さ）
<b>T</b> ype	種類（何の運動を）

FITTは**運動内容として考慮すべきポイント**です！

# 運動の種類・頻度・時間

---

- ・ 有酸素運動（連続 **20分** 以上が望ましい）
  - ※ 難しければ小分け（5分×4セット等）でも良い
- ・ 筋力トレーニング
  - ※ 翌日に筋肉痛が残らない程度

2日に1回でも効果はありますが、  
可能であれば、**継続して毎日**行いましょう！

# 運動強度の目安となる3つの指標

---

- **自覚的な疲労感**

“やや楽”～“ややきつい”を目標に  
話しながら持続して行うことができる

- **METs**：詳しくは次ページ



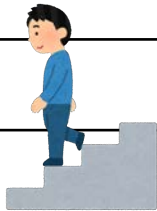

- 目標心拍数

かかりつけ医に相談しましょう

きつい運動ほどトレーニング効果が高いわけではなく、  
“**ほど良い強度**”であることが大切です！

# METs (メッツ) とは？

運動の強さを表す単位。**安静座位時**の酸素消費量を**1MET**とする。  
活動や運動の酸素消費量がその何倍かで、強度を表す。

活動・運動	METs	強度
安静座位	1.0	
シャワーを浴びる (立位) 	2.0	
歩行 (4.0km/h)、電動自転車に乗る	3.0	
庭の手入れ、階段を降りる 	3.5	
体操	3.8	
洗濯物を干す、ゆっくりと階段を上る	4.0	
ランニング (6.4km/h) 	6.0	
テニス	7.3	

# 注意事項



- **準備**運動と**整理**体操を行いましょう
- 運動は適当な時間帯で行いましょう
- **早朝**や**夜間**、**空腹時**（食事前）は避ける
- “おかしいな”と感じたら運動を中止しましょう
- **冷や汗**、**めまい**、**動悸**、**胸の痛み** など
- 体調に合わせて行いましょう



# 今日からできる運動の例

---

有酸素運動：ウォーキング

**歩数計**をつけてみましょう！

※ “やや楽”～“ややきつい”を目標に！

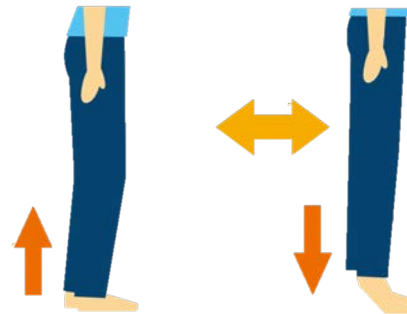


筋力トレーニング

椅子からの立ち座り



つま先立ち



片足立ち



# まとめ

---

- **適度な**運動により、**健康に**長生きできる！
- 自分にあった運動を**継続する**ことが大切
- **安全**かつ無理ない範囲で行うことが大切

ご覧頂きありがとうございました！  
皆様が、健康な生活を送られることを願っております。