運動についての詳しい説明（通常）

　有酸素運動により心肺持久力を改善し、筋力トレーニングで筋肉量低下を防止します。これらを組み合わせて行う事で、運動耐容能（運動に耐えうる心臓）や心臓の機能、左室リモデリング（心臓の壁が厚くなったり、薄くなって伸びる）の改善に効果があります。

**1．有酸素運動**

・**ウォーキング**

背筋を伸ばして顎を引き、

腕を大きく振りましょう。

**※天候が悪い日には屋内を歩いたり足踏みを行ってみましょう**

* **軽く息が弾み、*「楽〜少しきつい」*と感じる程度の強さで実施。**
* **15〜20分程度から開始し、徐々に運動時間を延ばしていく。**

**最終的には30〜40分程度を目指す。１週間に3〜5日の頻度で行う。**

**2．バランス練習**

**※転倒に注意して行いましょう。**

**・椅子や壁に捉まって片足立ち（1〜2分×2セット）**

**→慣れてきたら手を離して1分間**

背筋を伸ばし、上に挙げた足は片方の足に触れないようにしましょう。

* **1日1回、週３回程度行う。**
* **転倒に注意し、不安な時には無理せずお休みする。**

**3．筋力トレーニング**

**【足の運動】**

1. **踵上げ（左右同時に30回×2〜3セット）**

踵を上げた際に、踵同士を　くっ付ける様にするとお尻の　筋肉も鍛えられます。

1. **ハーフスクワット（10〜20回×2〜3セット）**

膝を曲げた際、膝が爪先より前に出過ぎない様に腰を落としましょう。

1. **バックキック（10〜20回×2〜3セット）**

椅子や壁につかまり、体が前に倒れない様にしましょう。

**【腕の運動】**

* 1. **壁を使った腕立て伏せ（20回×2〜３セット）**

手の位置は肩幅より少し広い場所に置きましょう。

* 1. **肘の曲げ伸ばし（20回×2〜３セット）**



初めは500mlのペットボトルを、慣れてきたら1〜２kgのダンベルを使用しましょう。

* **痛みが出たり、痛みが強くなった時には中止する。**
* **息をとめない。**
* **通常は１日置きに、筋肉痛が無ければ毎日行う様にする。**

**運動実施の諸注意**

・**運動前に血圧を確認し、普段より20mmHg以上高かったり**

**低い場合、運動はお休みする。また、脈拍が通常より20以上速い場合にも、運動はお休みする。**

**・運動前後にコップ一杯程度の水分を摂る。**

**・運動を開始する前に、手首足首を回したり、アキレス腱を伸ばすなどストレッチを行い、血行をよくしてから開始する。**

**・運動を頑張り過ぎる事は心不全増悪の原因となるため、運動の時間や回数は急激に増やさない様に注意する。（運動中苦しさを感じなくても、過負荷となっている事を忘れずに！）**

**・不明な点、不安な点についてはかかりつけ医や**

**担当の理学療法士に相談する。**

**・体調が悪いと感じる時は、運動を控えましょう。体調が良くなったら、また頑張りましょう。**