運動についての詳しい説明（高）

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。

・***歩くのが遅くなった***（例：10mを歩くのに10秒以上時間がかかる）

・***筋力が下がった***（例：ペットボトルを開けにくくなった）

・***バランスが悪くなった***（例：片足立ちが3０秒以上できない）

　この様な体の変化を感じている方は、以下のトレーニングを参考に、

低下した身体機能を取り戻していきましょう。

**1．有酸素運動**

**・屋内外のウォーキング**

**（杖やシルバーカーなど普段使う自助具があれば使用しましょう）**



**※歩くことに自信のない方、転倒の危険性がある方は、椅子に座って足踏みを行いましょう。**

***＜有酸素運動の注意事項＞***

* **運動中は軽く息が弾み、*****「楽〜少しきつい」* と感じる程度の強さと**

**なるように意識する。**

* **急がず自分のペースを守り、転倒に注意する。**
* **有酸素運動週は10分程度から開始し、徐々に時間を延ばしていく。**

**最終的には30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**

**※バランスに自信のない方は、１人では行わない様にしましょう。**

**① 椅子や壁に捉まって片足立ち（30秒〜1分間×2セット）**



**② 椅子に捉まって閉脚立位（30秒〜1分×2セット）**

**→慣れたら手を離して10秒**

* 1. **椅子に捉まって閉脚立位から片足を半歩前に出して立つ**

　　　　　　**（30秒〜1分×2セット）→慣れたら手を離して10秒**

* 1. **椅子に捉まって継ぎ足の状態で立つ**

**（30秒〜1分×2セット）→慣れたら手を離して10秒**

***＜バランス運動の注意事項＞***

* **1日1回、まずは週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. **膝伸ばし（左右交互に20回×2〜3セット）**



1. **かかと上げ（左右同時に20回×2〜3セット）**



1. **椅子からの立ち上がり（10回×2〜3セット）**



**【腕の運動】**

**タオル絞り（20回×2〜３セット）**



***＜筋力トレーニングの注意事項＞***

* **初めは椅子に座って行い、慣れてきたら立って椅子の背もたれに捉まり**

**ながら行う。**

* **痛みが出たり、痛みが増悪した時には中止する。**
* **息どめをしない。**
* **1日１〜3回、痛みや疲労感が無ければ毎日行う。**

**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。**