

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。

・椅子や壁に掴まって片足立ち(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、踵同士をくっつける様にするとお尻の筋肉も鍛えられます。



② 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ように腰を落としましょう。



③ 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。



② 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。