

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)
- このよう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



② 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)



- ② かかと上げ(左右同時に 20 回×2~3 セット)



- ③ 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。