



家庭でできる心臓リハビリ

北松中央病院 心臓リハビリセンター

Ver.1.2

- “心臓リハビリ”は、心臓病の方だけでなく、健康長寿を目指す全ての方々に有効です。
- この冊子では、家庭でできる”心臓リハビリ”を紹介しています。
少しずつでも継続して、健康長寿を目指しましょう！

(”心臓リハビリ”についての詳細は、お気軽におたずねください)

家庭における心臓リハビリ

- 1) レジスタンス運動（筋トレ）
- 2) 歩行（有酸素運動）
- 3) 食事の心がけ

1) 2) の2種類の運動習慣と、
3) の食事の心がけが大事です。

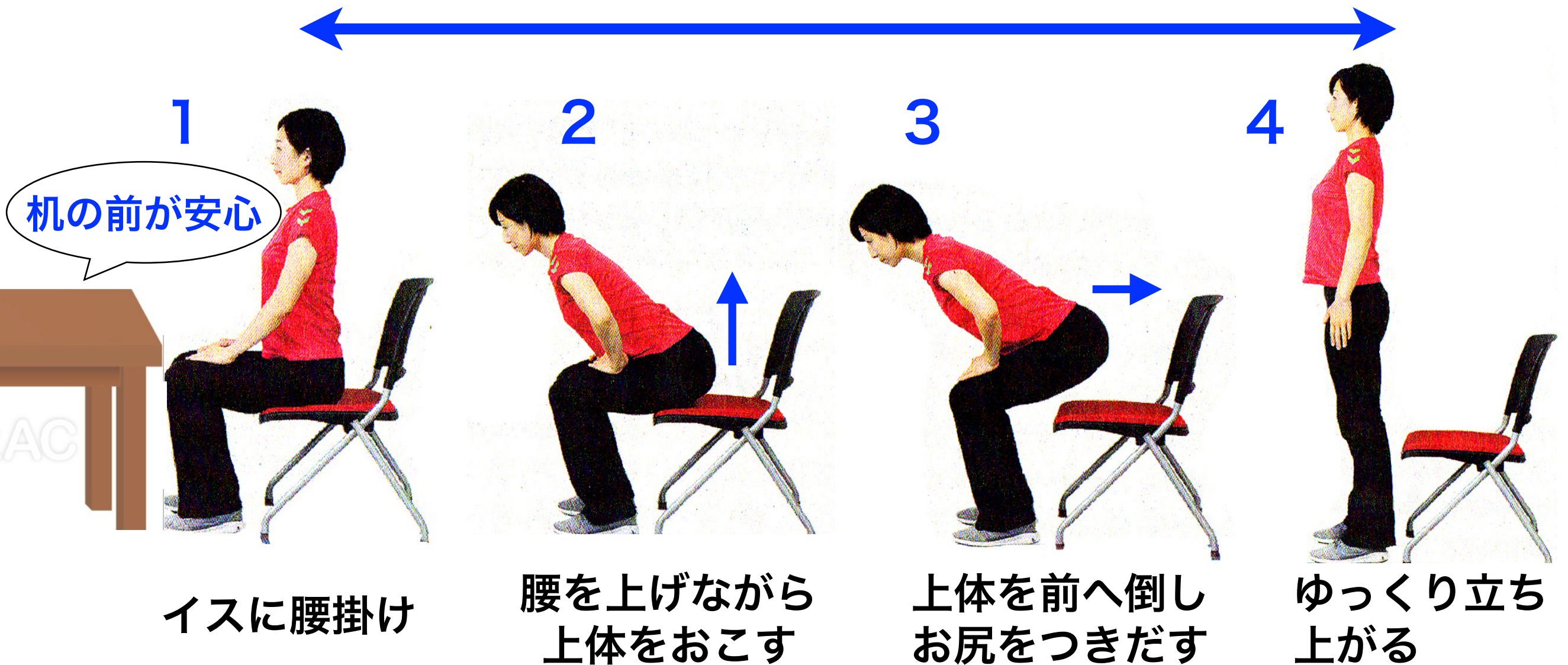
1) レジスタンス運動（筋トレ）

スクワット



- 1回3～4秒でお尻を突き出し、3～4秒で立ち上がる
- 10回1セット 2セット～/日

イスを使ったスクワット



- 1 → 2 → 3 → 4 で立ち上がる
- 4 → 3 → 2 → 1 でゆっくりすわる
- 1回3～4秒 10回1セット 2セット～/日

かかとと上げ運動



- 1～3秒かけて かかとを上げて、1～3秒で元へもどす
- 10回 1セット× 3セット～/日

足の横あげ

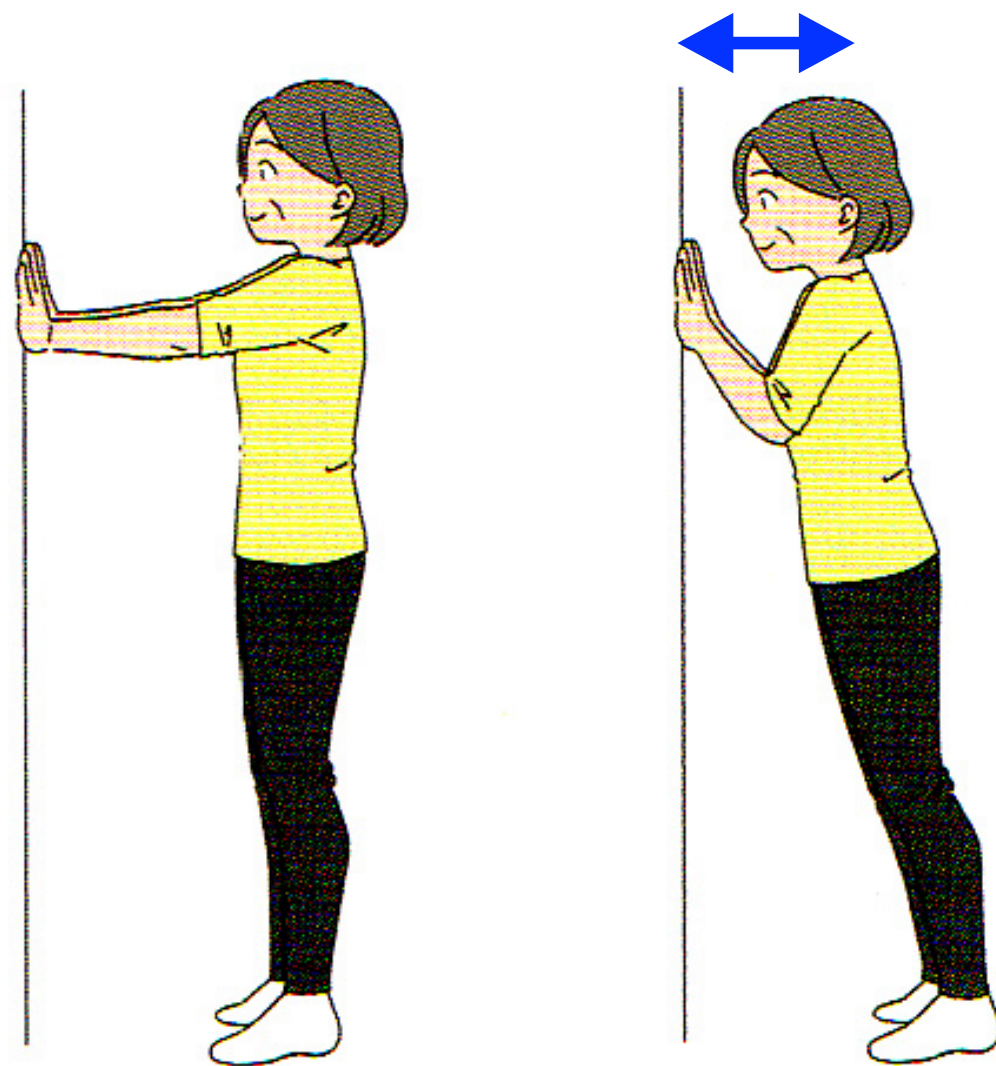
片足を横へゆっくり
上げ、ゆっくりもどす

つま先を上げる



- 左右10回 1セット× 3セット~/日

上肢のレジスタンス



- 肘を伸ばし、壁に手のひらをつく
- 肘を曲げて、数秒かけて顔を壁に近づけ、元へもどす
- 10回 1セット× 3セット~/日

坐ってする下肢のレジスタンス

（ 立ってするのが不安な方、膝が痛い方、車いすの方 ）

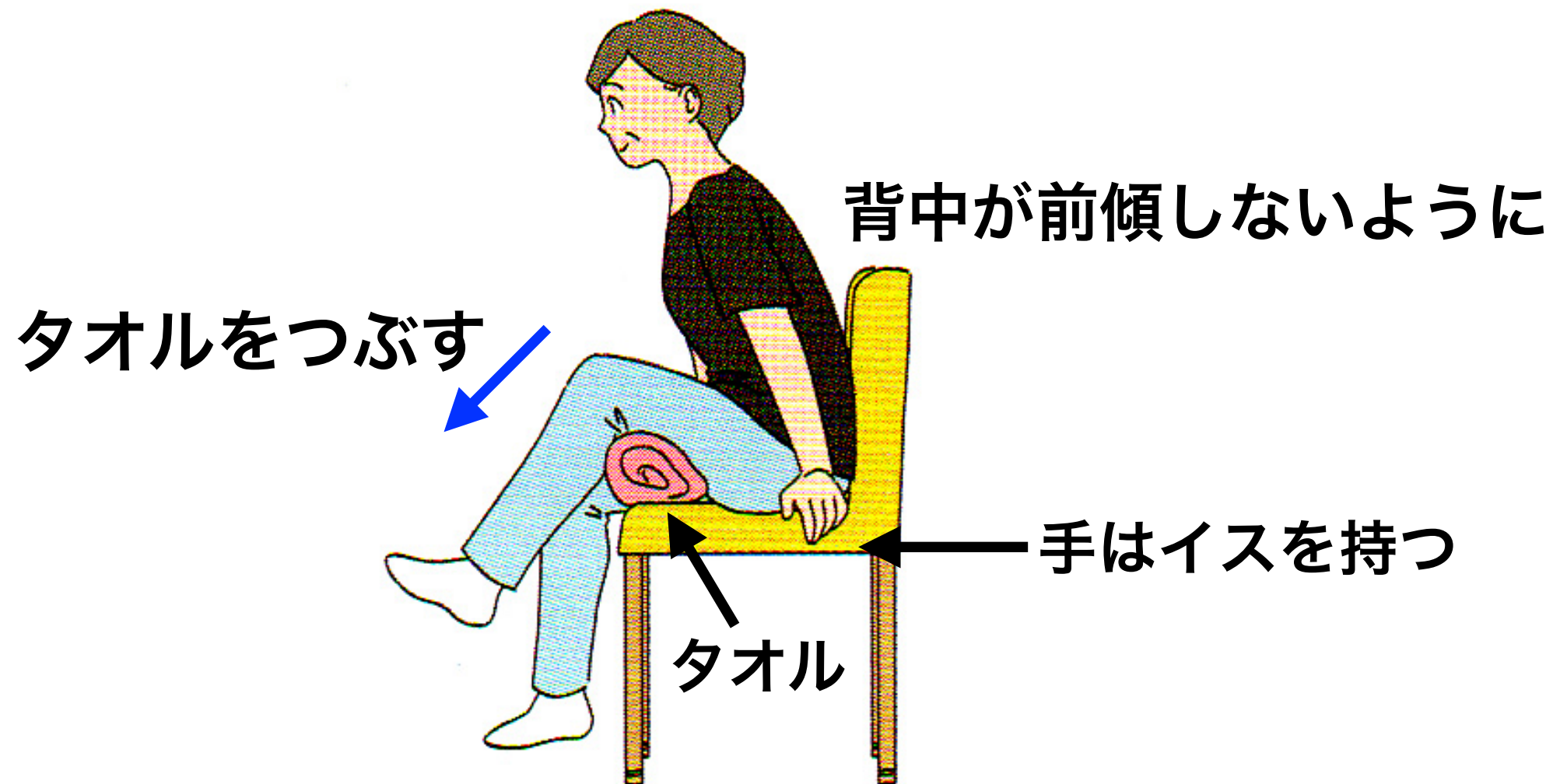
片足上げ

できればつま先を
立てる



- 下肢を5秒かけて、水平まで上げる。
- 下肢を5秒かけて、ゆっくり床まで下げる。
- 左右それぞれ10回 1セット× 3セット~/日

股関節伸筋の強化



- タオルを大腿部のウラにおき、両手はイスを持つ
- タオルをつぶすように、3～5秒間大腿を下げる。
- 左右10回 1セット× 3セット～/日

つま先・かかとの上げ下げ



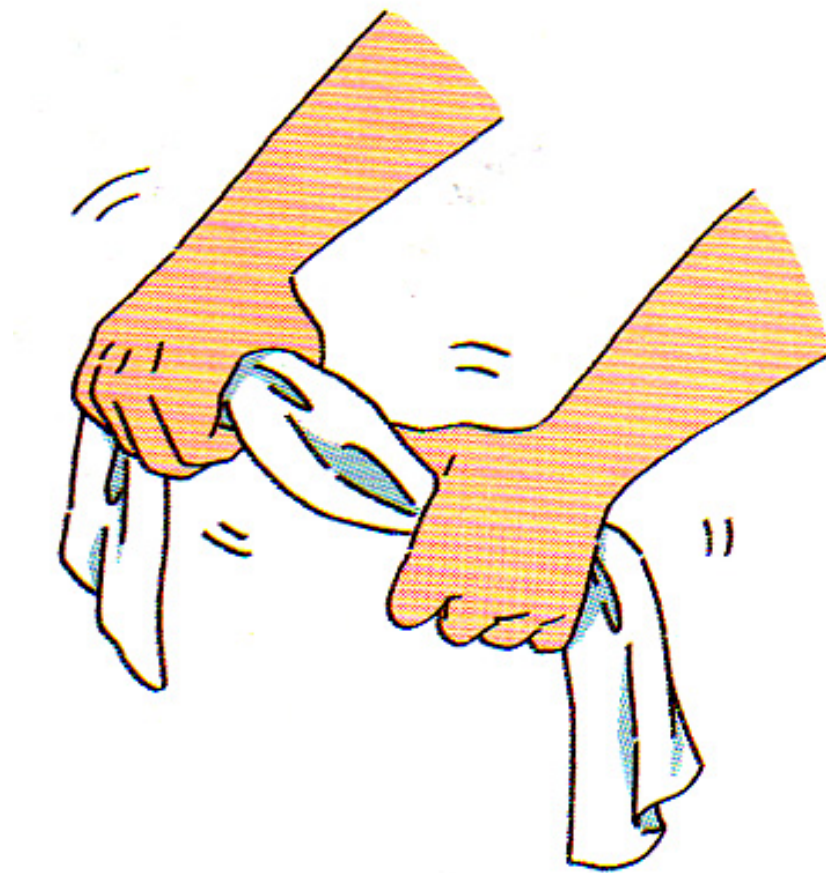
- それぞれ、10回 1セット× 3セット~/日

足のグー・パー運動



- 1) イスに座って足を前へ（靴下はぬいだ方がいい）
- 2) 指をぎゅっと縮める（グー）
- 3) 次に 思い切り開く（パー）
- 4) グー・パー・グー・パーと 20回

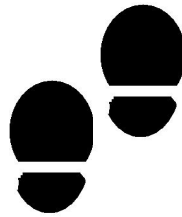
タオルしぼり (握力の強化)



- 立位または坐位で、タオルをしぼる
- 息を止めないで、数回

バランス練習

- セミタンDEM



(片足ずつ前後に半歩ずらす)

- タンDEM



(片足をもう片方の前へ)

- 片足立ち



(タンDEMができるようになってから)

＊必ずつかまるところがある場所で

＊左右交互に10秒以上～30秒

2) 歩行（有酸素運動）

ウォーキング(歩行)



ウォーキング(歩行)時の注意

- 1) 準備運動・ストレッチを忘れずに
- 2) 運動靴または歩きやすい靴で、可能なら数人で
- 3) 10分でもいいので定期的に歩くことからはじめ、慣れたら時間を延ばしましょう
- 4) 脱水注意・水分補給を忘れずに
- 5) 万歩計で、5000～8000歩/日 目安
- 6) 2回に分けても同じです 3000～歩×2回など
- 7) 歩行は、楽に会話ができて、息切れしない速さで
- 8) 体調がすぐれないときは、休みましょう

3) 食事の心がけ

心がけたい食事内容

●蛋白質の摂取

肉 魚 卵 大豆製品 乳製品

●カルシウムの摂取

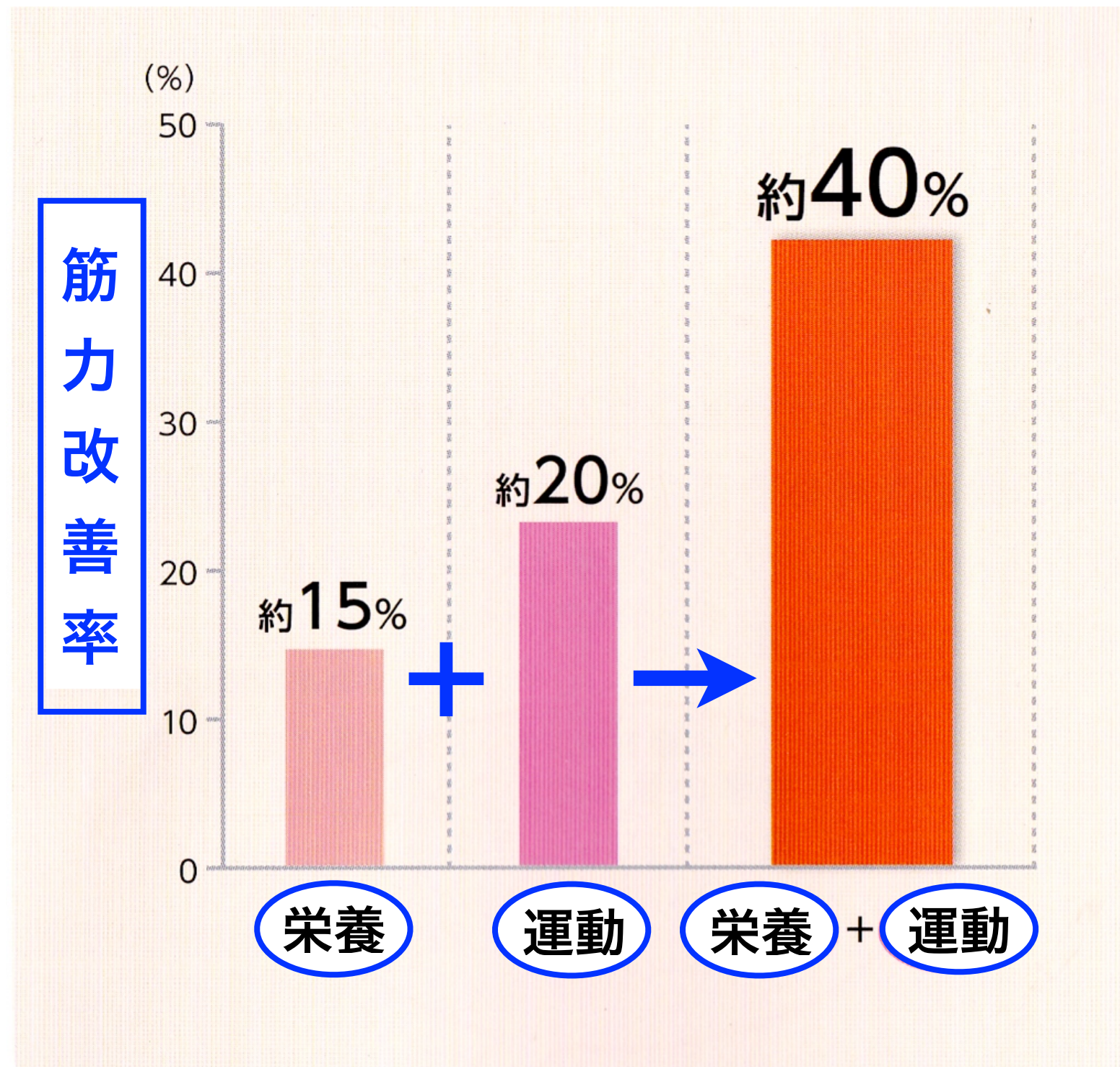
乳製品 大豆製品 小魚 海草
緑黄色野菜

●Vit Dの摂取

さけ ぶり さんま 卵黄
しめじ 干し椎茸



運動と食事(栄養)の合わせわざ (筋肉量・筋力アップには、両方が必要です)



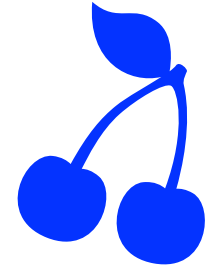
まとめ

- 何もしないで まる1日安静にしたら身体の筋肉は1%減少します。
- また筋肉は毎年1%減少しますから、**1日安静にすると1才年をとることになります。**
- つまり健康長寿のためには、筋肉の維持が不可欠です。
- そのためには、蛋白質を主体とした食事と継続する運動が必要です。

毎日少しずつでも続けることが 大事です！



(さらにお知りになりたい方は、心臓リハビリセンターへご相談ください)

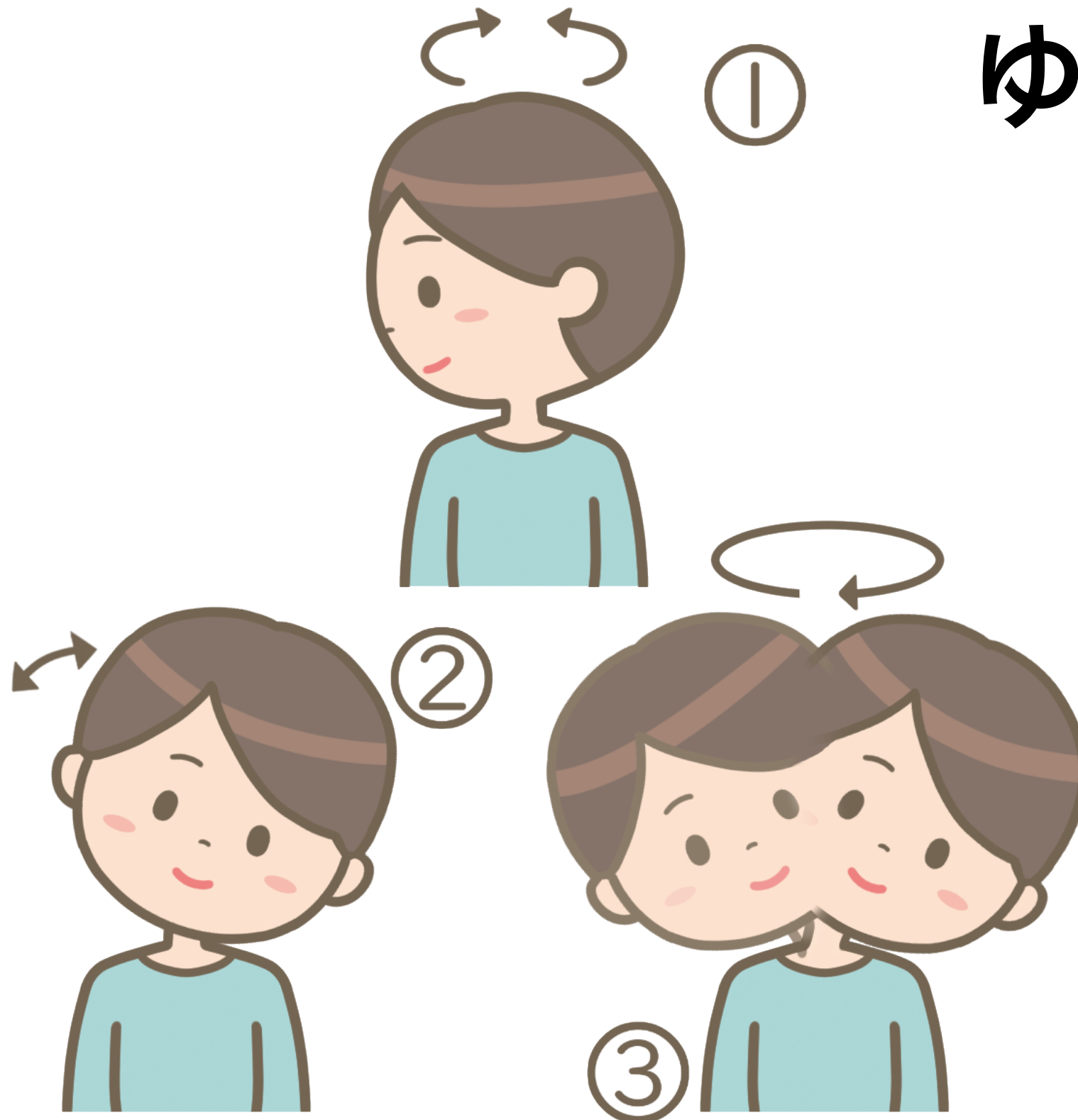


誤嚥を防ぐ嚥下訓練

(リラックスして深呼吸後)

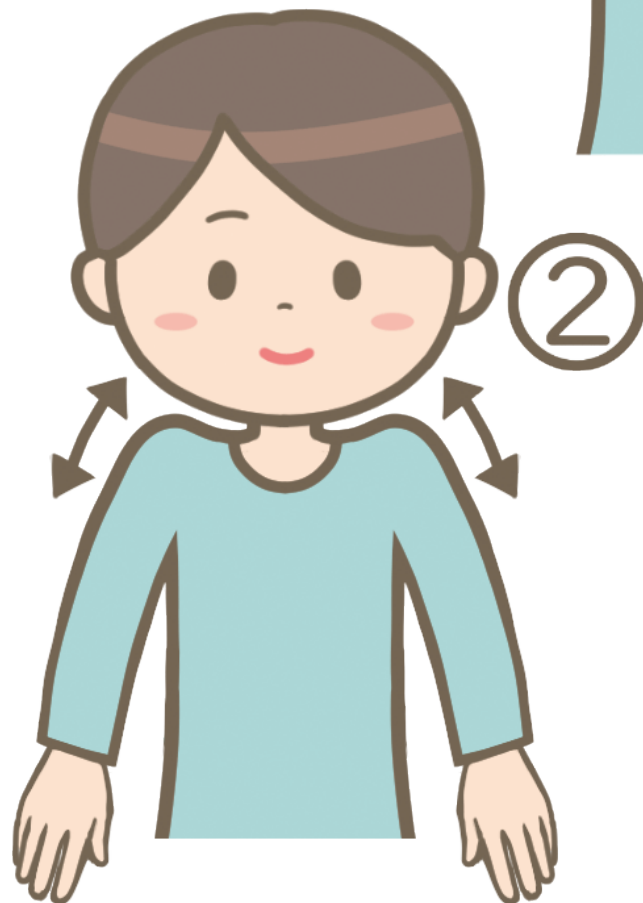
首の体操

ゆっくり
左右
回転

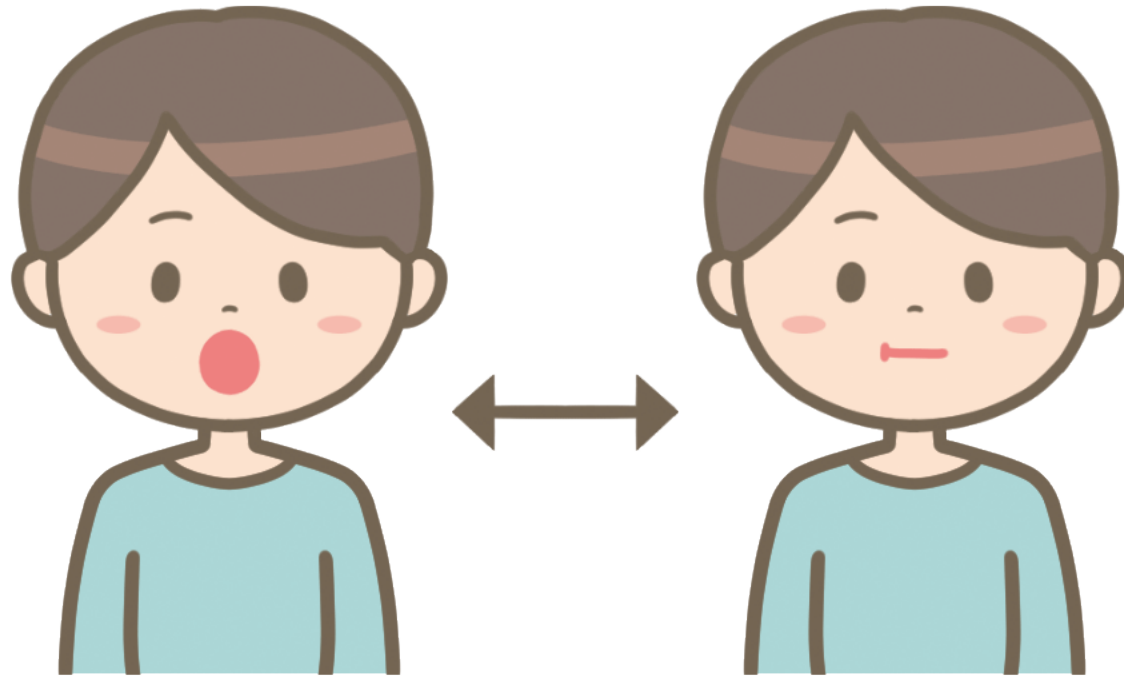


肩の体操

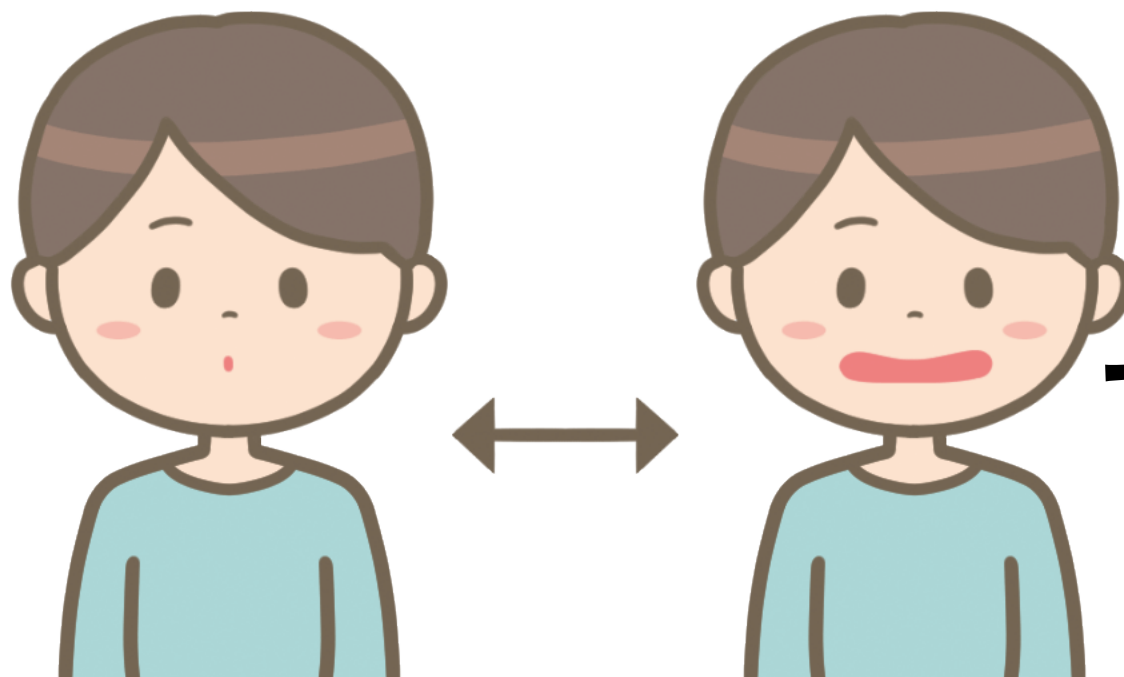
ゆっくり
上げ下げ
回転



口の体操



大きく開閉



すぼめ・横引き

舌の体操



舌を大きく
出して
上下・左右



発音の練習

パ

口唇を閉じる



タ

口蓋に舌先をつける



大きな声で

カ

口蓋の奥に舌の
付け根付近をつける



ラ

巻き舌にして口蓋に
押し当てる

