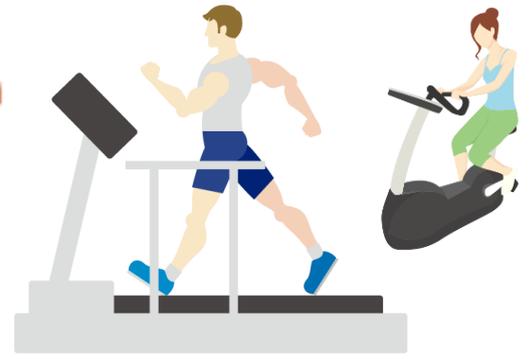


岡山市立市民病院 外来 心臓リハビリ のご案内



「心臓リハビリテーション」では、心臓病の患者さんが、治療で低下した体力を回復して自信を取り戻し、社会復帰した後の再発・再入院を予防するために、様々な専門医療職がサポートします。

こんな診断を受けた方が対象です。

当院に通院可能な患者さんのうち、
下記の診断・治療を受けた方

1. 狭心症、急性冠症候群、大動脈解離、
開心術後、大血管術後
2. 慢性心不全
3. 下肢閉塞性動脈硬化症
(間欠性跛行あり)

※ 詳しくは主治医へお尋ねください。
(当院にご紹介いただき、まず診療を行います)

心臓リハビリってどんな感じ・・・？

- ・週1～2回（個人差アリ）、1回60分程度の
リハビリを当院の心臓リハビリテーションセ
ンターで行います。 ※ 詳細は裏面参照
- ・運動療法とあわせて生活・運動指導を行いま
す。不安なことがあれば、気軽にご相談いた
だけます。
- ・心臓リハビリの場合、一般的に発症後150日以
内は保険適用されます。

市民病院の心臓リハビリの特長は？

循環器内科医師が常駐してい
るので、「安心・安全」にリ
ハビリができます。



心臓リハビリ指導士が、3ヶ月
ごとの心肺運動負荷試験（体力
検査）をもとに「一人ひとりに
適した運動処方」を行います。

理学療法士が「生活・運動
指導」を毎回実施します。
必要に応じて医師や栄養士
など様々なスタッフから指
導が受けられます。

心臓リハビリの効果は？ (効果には個人差があります)

- ① 運動能力と体力が向上し、日常生活で心臓への負担が軽くなり、楽に動けるようになります。
- ② 心臓や血管の機能が向上することで、動脈硬化や高血圧を予防し、入院や心臓病再発のリスクが減ります。



循環器内科医長 河村 浩平
(外来担当；水曜日)



岡山市立市民病院 心臓リハビリテーションセンター

TEL.086-737-3000 (代表) FAX.086-737-3019

心臓リハビリのスケジュール例

<実施時間帯>

11:10~12:10

※最大4名

1

血圧・心拍・体重測定

10分

リハビリ前の状態を
チェックしましょう。

2

準備体操・ ストレッチング

10分



ストレッチと
筋力運動も実施します。



3

有酸素運動

30分



「エルゴメーター」で
自転車のペダル踏み運動や
体力測定を行います。



「トレッドミル」で
ウォーキングを
行います。



体力・筋力が低下している
場合は、椅子に座っての
自転車運動も選べます。

4

整理体操・ 血圧・心拍測定

10分

リハビリ後の状態を
チェックしましょう。

無理なくできる運動量や内容
をご提案します。
日常生活でできる運動につい
てのアドバイスも行います。



市民病院「心臓リハビリテーションセンター」について

当院の「心臓リハビリテーションセンター」は、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・理学療法士などの多職種により構成されています。

現在7名の心臓リハビリテーション指導士が在籍しています。過去に心疾患を発症した方を対象に、心疾患の再発予防を主な目的として、より専門的な指導・アドバイスや運動療法の提供を行っています。

また、一生継続できる運動のご提案として、ノルディックウォーキングイベントの開催等にも力を入れています。退院された後の不安や運動機会の減少に対応できるよう、外来でのリハビリテーションも行っており、今後も多くの方のお役に立ちたいと考えています。

ご家族やお知り合いで、心疾患治療後のリハビリテーションにご興味をお持ちの方がいらっしゃりましたら、「かかりつけ医」からのご紹介で当院を受診していただきますよう、ご案内いただけますと幸いです。



ノルディックウォークイベントの様子

