

ロード



はーとレター

医療法人 道心会
埼玉東部循環器病院
サービス向上委員会

〒343-0025
埼玉県越谷市大沢3187-1
048-960-7100

2016年 臨時号 V o l . 6

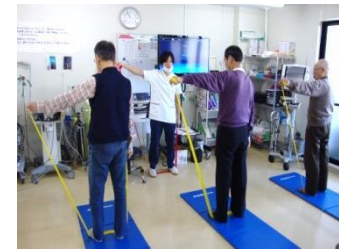
★ どんなことをするの??

ここでは当院での主な外来リハビリメニューを紹介します。

- ・ 血圧、体重チェック
- ・ ストレッチ
- ・ 自転車エルゴメータ
- ・ チューブトレーニング
(手術後5週間ごろから)
- ・ 整理体操
- ・ 生活指導

これらのメニューを約1時間かけて行います。体の状況にあわせ心臓に適切な負荷量を設定、確認しながら行っています。

また定期的に看護師より生活の確認や身体状況にあわせた生活習慣を指導していきます。



★ 部門紹介 リハビリテーション科

当院でのリハビリテーションは心筋梗塞や開心術の手術後や心不全などで運動機能が低下された方に運動療法や生活指導を実施し、退院後の生活がより良くなるように努めています。

リハビリ科は理学療法士、専従看護師で構成され、心臓リハビリテーション指導士の資格を持ったスタッフが在籍しています。なぜ看護師が??と思う方もいるかもしれません。リハビリは一般的に筋力訓練をしたり、歩く練習をしたりといったイメージが強いと思いますが「心臓リハビリ」は運動するだけでなく、生活習慣や食事習慣の大切さを患者さんにも理解していただき、退院後に実践することが重要となります。そのために理学療法士、看護師が協力してリハビリを進めていきます。

★ 身体に起こる変化(^_^)v

心臓リハビリは生活の質を高めるだけでなく、健康寿命の改善にもつながります。

- 1) 運動能力・体力の向上により、日常生活で症状が出てくる
- 2) 筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- 3) 血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる



★ 心リハまめ知識!

日常生活でこまめに体を動かしましょう

- ・ 掃除をする 15~20分
- ・ 子どもと遊ぶ 15分
- ・ 農作業 10分 など

20分のウォーキングを行うのと同じ効果があります。

普段の生活の中で意識的に体を動かすように心がけることが大切です。