

# 心臓リハビリでは あなたが主役



今までの医療  
手術, 薬の処方

心臓リハビリ  
運動療法, 食事療法,  
生活習慣の改善



# 1人で続けるのは大変ですが… 心臓リハビリチームがお手伝いします



# 外来心臓リハビリ

- 週1～3回、3～5カ月間、外来心臓リハビリに通っていただきます。
- 外来の場合、  
医療保険が3割負担の方は 1回 2000円  
1割負担の方は 1回 700円 程度です。

\* 尚、月に1回リハビリテーション総合実施計画書料を算定させていただきます。

\* 場合により負担額は上記額面を前後することもあります。

# 通院は無理という方の自宅での運動の目安

## 1. 息があがらず 会話しながらできる程度の運動

ウォーキングなど、少し汗をかく程度の有酸素運動が良いです。



## 2. 1回30分、週3回以上、まずは3か月間継続

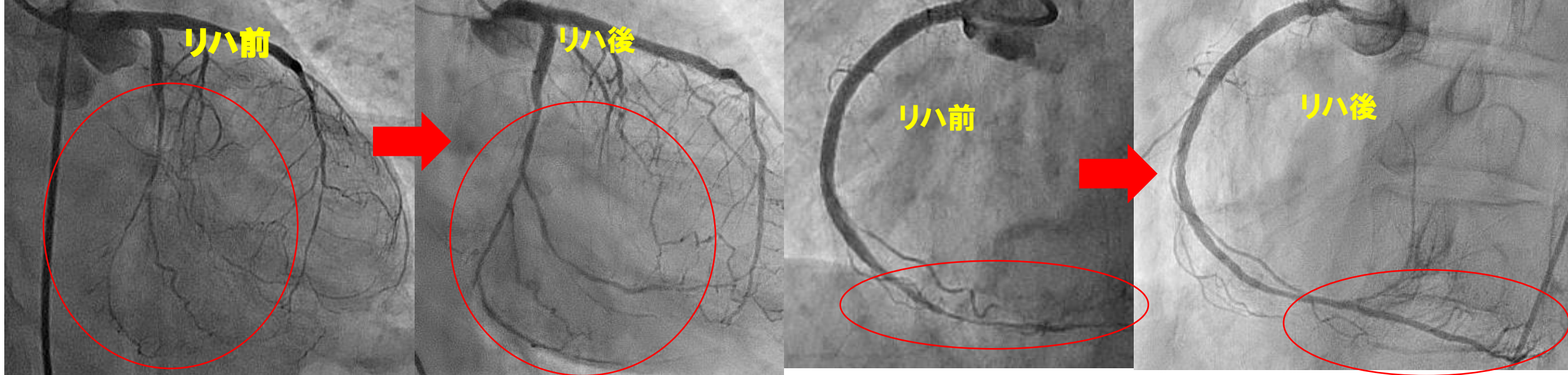
適切な運動を1回30分、週3回行えば、多くの方が3か月ほどで体力の改善を実感できるようになります。



## 3. 体調の悪い時は無理しない

頑張りすぎは禁物です。体調の悪い時は休むようにしましょう。運動前後にはコップ1杯程度水分を摂るようにしましょう。





**当院での心リハ施行患者様 血管内皮機能の向上により動脈が広がっています**

