



心臓リハビリテーションのご案内



当院では、循環器内科の患者様を対象に
1日も早い社会復帰や疾患の再発・悪化予防を目的とした
心臓リハビリテーションを実施しております。

心臓リハビリテーションとは？

循環器疾患をもつ患者様のスムーズな社会復帰や疾患の再発・悪化予防のためには運動療法を中心に、冠危険因子（高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・肥満など）の改善を目的とした食事指導、服薬指導、禁煙指導といった生活指導が必要です。

心臓リハビリテーションでは医師・理学療法士・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師など多職種にわたる医療チームが患者様一人ひとりにあつたサポートを行います。

心臓リハビリテーションの効果は？

- 運動能力があがり、日常生活が楽になる
- 狭心症発作や心不全症状が軽くなる
- 悪玉コレステロールや血糖値が下がる
- 再発予防になる
- 病気に対する不安が軽くなる

対象となる循環器疾患は？

- 急性心筋梗塞
- 狭心症
- 大血管疾患
- 慢性心不全
- 末梢動脈閉塞性疾患



心臓リハビリテーションの特徴は？

- 心肺運動負荷試験の結果をもとに適切な運動量を決めるため、安全で効果的な運動ができます。
- 医師・看護師・管理栄養士・薬剤師など、専門分野ごとに分かりやすい生活指導が受けられます。
- 理学療法士による、楽しい運動プログラムです。
- 家でも続けられる運動を提案します。



心臓リハビリテーションの流れ

受付後、更衣室で動きやすい服装に着替えます。
持ち物：スニーカー、汗拭きタオル、水分

血圧計測・体重測定を行います。
日頃の自覚症状や心配事などがあれば、相談してください。

足踏みなど軽めの準備運動を約5分を行います。

ゴムバンドや自分の体重を利用した
軽い筋カトレーニングを約20分を行います。

心電図の電極と血圧測定用のカフを装着し、
自転車エルゴメータまたはトレッドミルを使った
有酸素運動を約10~20分間を行います。

最後にストレッチなど整理運動を約5分を行います。



心臓病なのに運動して危険はない？

医師・臨床検査技師による心肺運動負荷試験を行い、安全性の高い運動内容（運動の強さ・時間・頻度）を決定し、その処方に沿った運動を行います。

また、運動中も専門医療スタッフが付き添い、心電図や血圧の状態をチェックしていますので、安全に運動することができます。

心臓リハビリテーションについてのご相談は、
リハビリテーション科受付または下記までお電話ください。

彦根市立病院 リハビリテーション科

〒522-8539 彦根市八坂町1882 TEL：0749-22-6050（代）

FAX：0749-26-0754

休診日：土曜日、日曜日、祝日および年末年始

リハビリ予約時間

- ① 10:00～11:00
- ② 13:15～14:15
- ③ 14:30～15:30

上記の時間に開始できるよう
10分前にお越しください