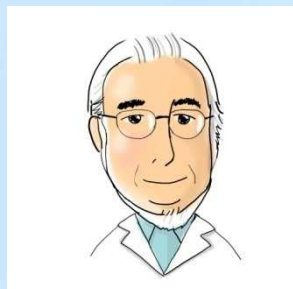


NPO法人東海循環器病診連携フォーラム



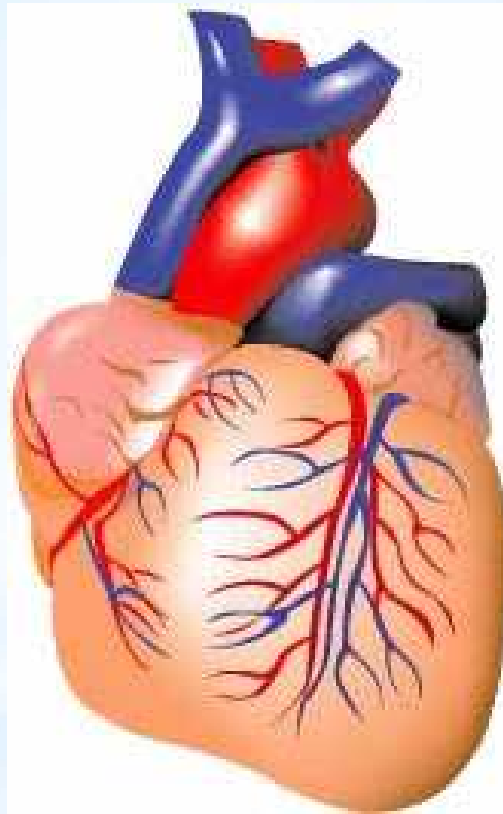
第16回市民公開講座「強い心臓にするために」

# 心臓は鍛えることができる？

名古屋第二赤十字病院

リハビリテーション課 永田英貴

# 心臓



大きな筋肉

# 心臓の役割

からだ全体へ血液を送る

ポンプ



# 心臓は鍛えることができる？

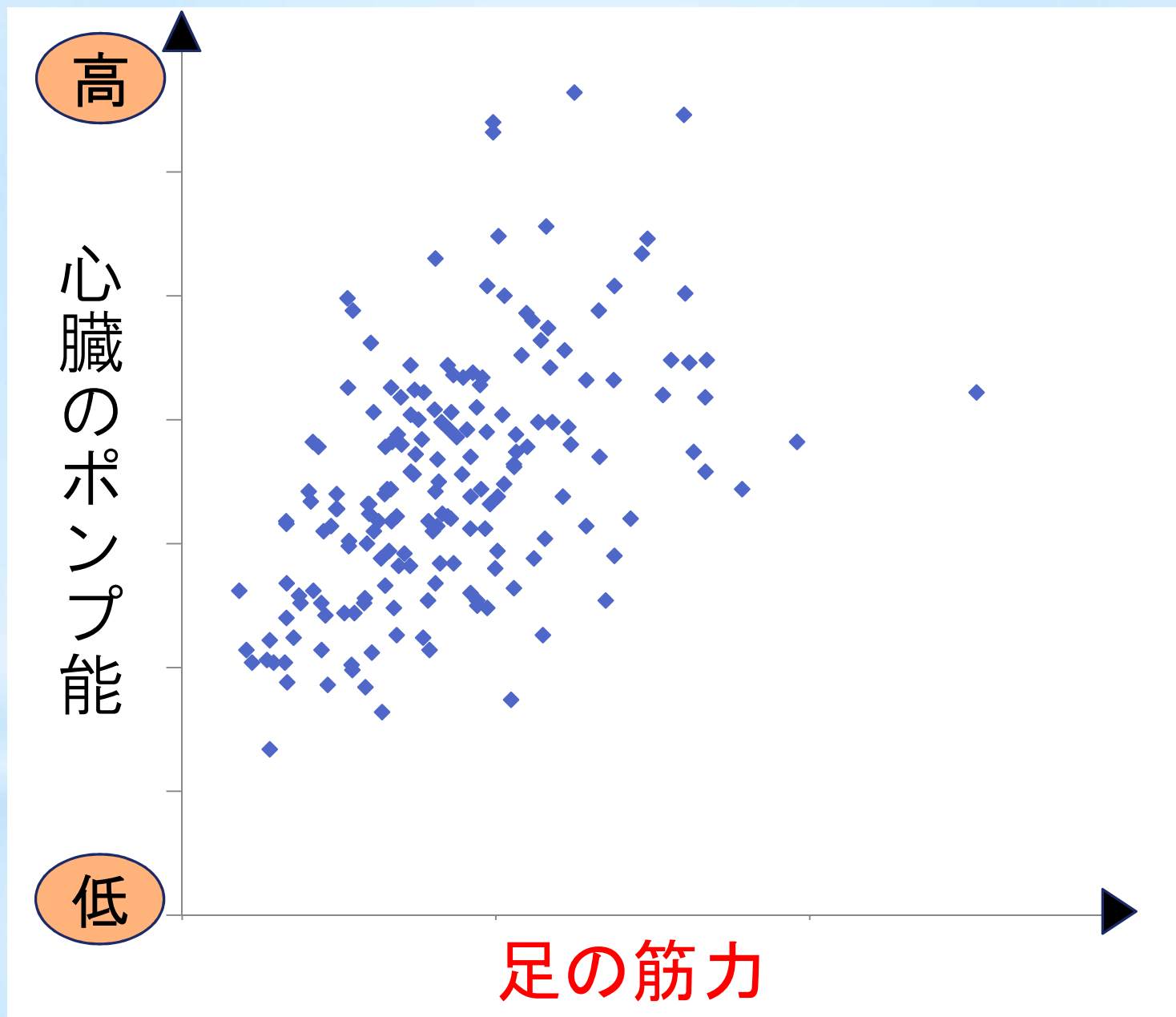
## 心臓を鍛える

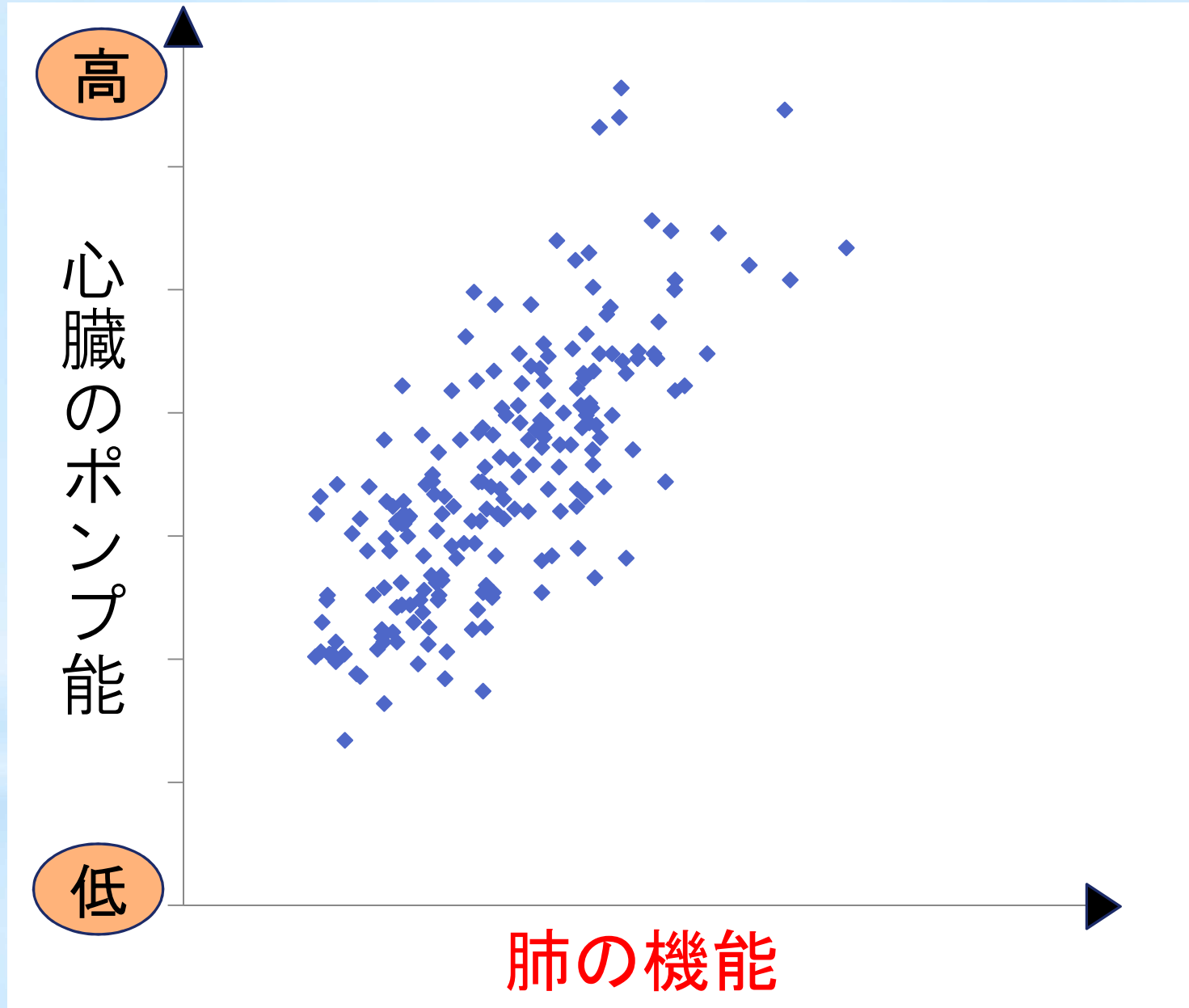
- ポンプの働きを良くする
- ポンプが効率よく働ける環境を作る

心臓のポンプ能を知るには？

# 心肺運動負荷試験

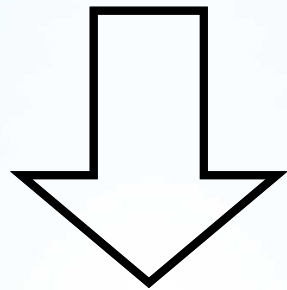








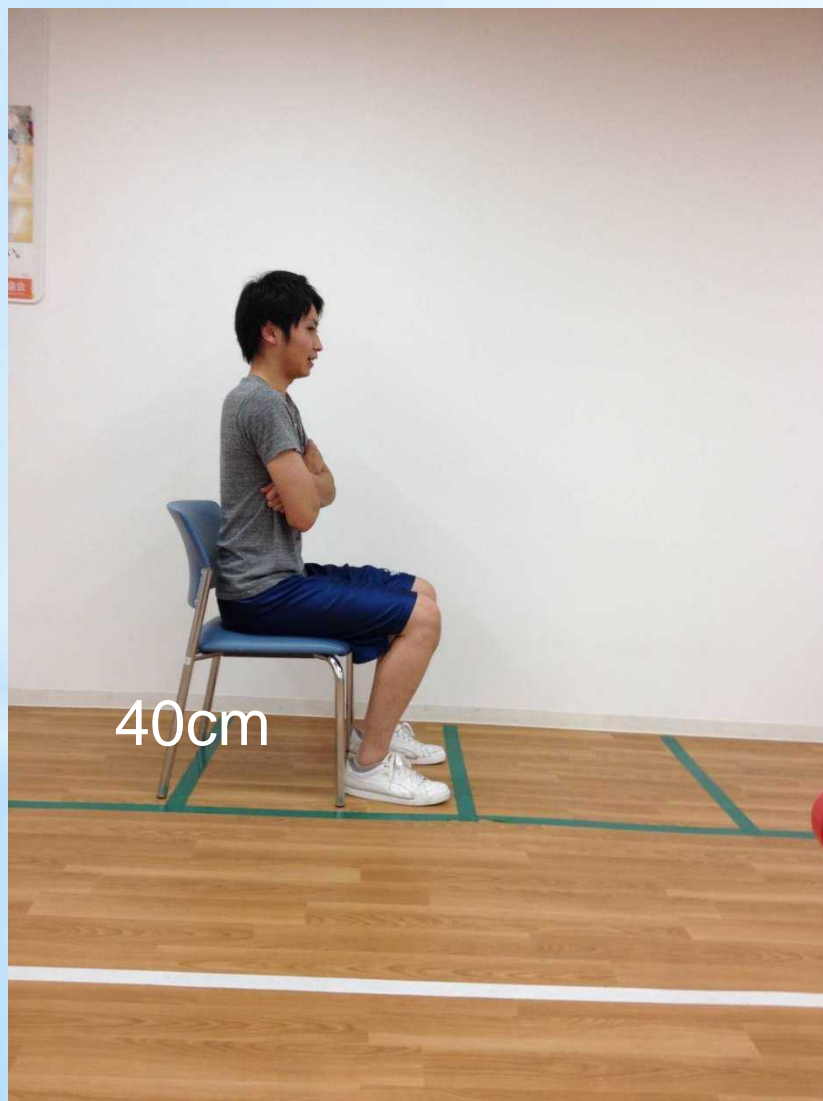
心臓のポンプ能を鍛える



足や肺を鍛える

足

# 30秒椅子立ち上がりテスト



# 男性

年齢	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている
20～29	38以上	37～33	32～28	27～23	22以下
30～39	37以上	36～31	30～26	25～21	20以下
40～49	36以上	35～30	29～25	24～20	19以下
50～59	32以上	31～28	27～22	21～18	17以下
60～64	32以上	31～26	25～20	19～14	13以下
65～69	26以上	25～22	21～18	17～14	13以下
70～74	25以上	24～21	20～16	15～12	11以下
75～79	22以上	21～18	17～15	14～11	10以下
80～	20以上	19～17	16～14	13～10	9以下

# 女性

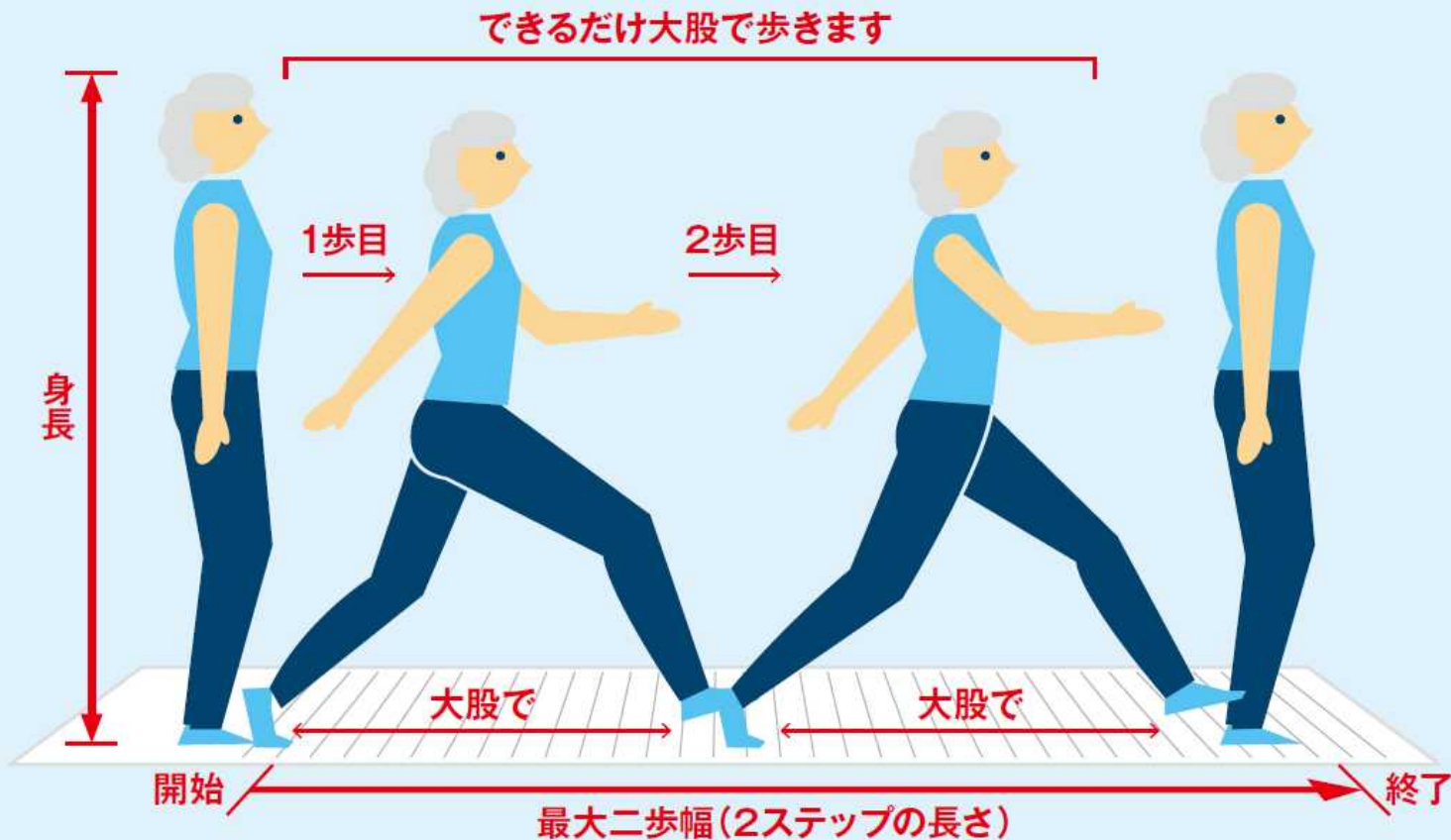
年齢	優れている	やや優れている	普通	やや劣っている	劣っている
20～29	35以上	34～29	28～23	22～18	17以下
30～39	34以上	33～29	28～24	23～18	17以下
40～49	34以上	33～28	27～23	22～17	16以下
50～59	30以上	29～25	24～20	19～16	15以下
60～64	29以上	28～24	23～19	18～14	13以下
65～69	27以上	26～22	21～17	16～12	11以下
70～74	24以上	23～20	19～15	14～10	9以下
75～79	22以上	21～18	17～13	12～9	8以下
80～	20以上	19～17	16～13	12～9	8以下



# 2ステップテスト

■<sup>ツ</sup>2ステップ値の算出方法

$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}^{\text{ツ}}$$



# 2ステップテスト

2ステップ値 < 1.0

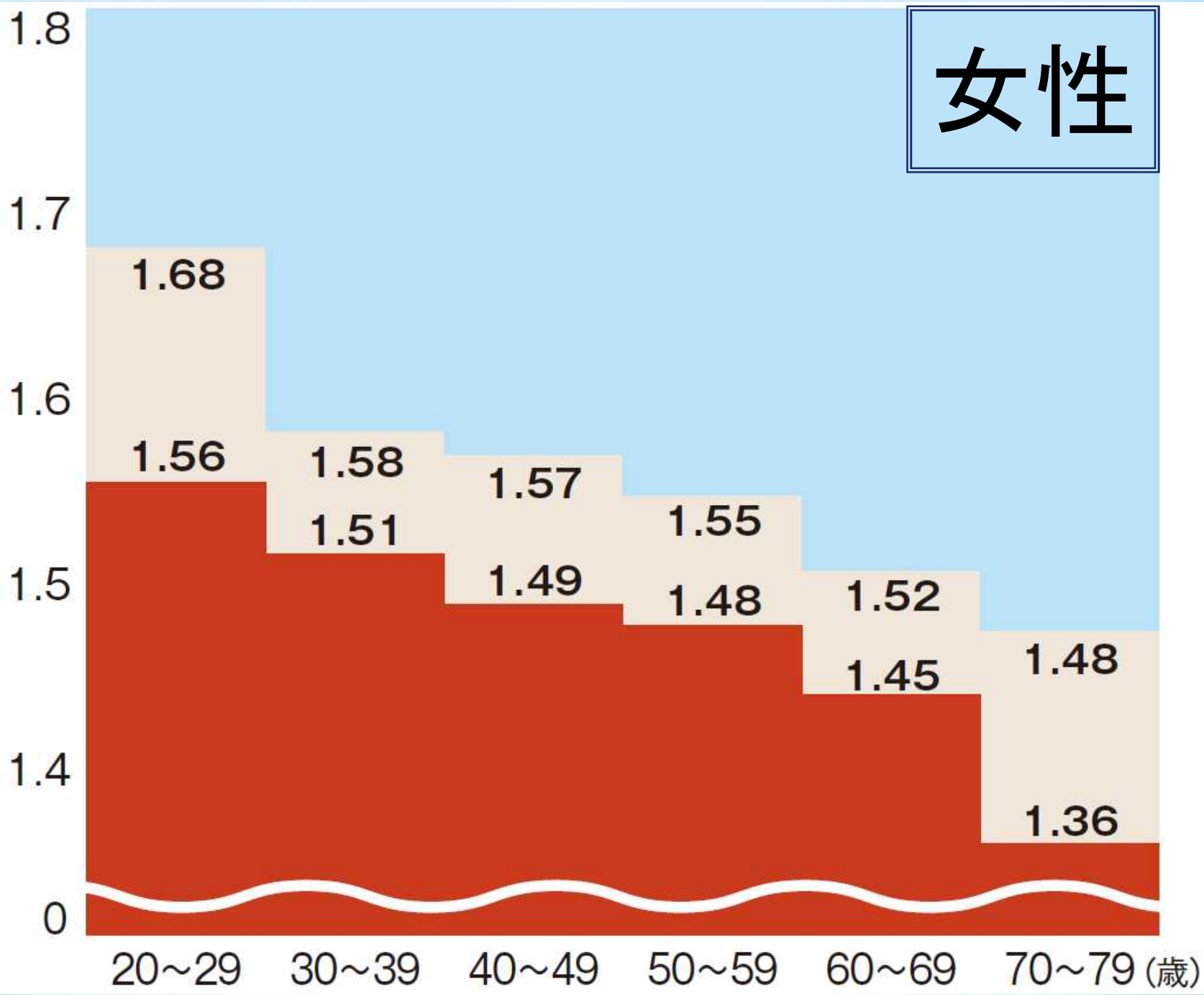
- 注意点：
- ①滑りにくい場所
  - ②準備運動を
  - ③介助者のもとで
  - ④バランスを崩さない範囲で実施
  - ⑤ジャンプは禁止





# 女性

年代別2ステップ値



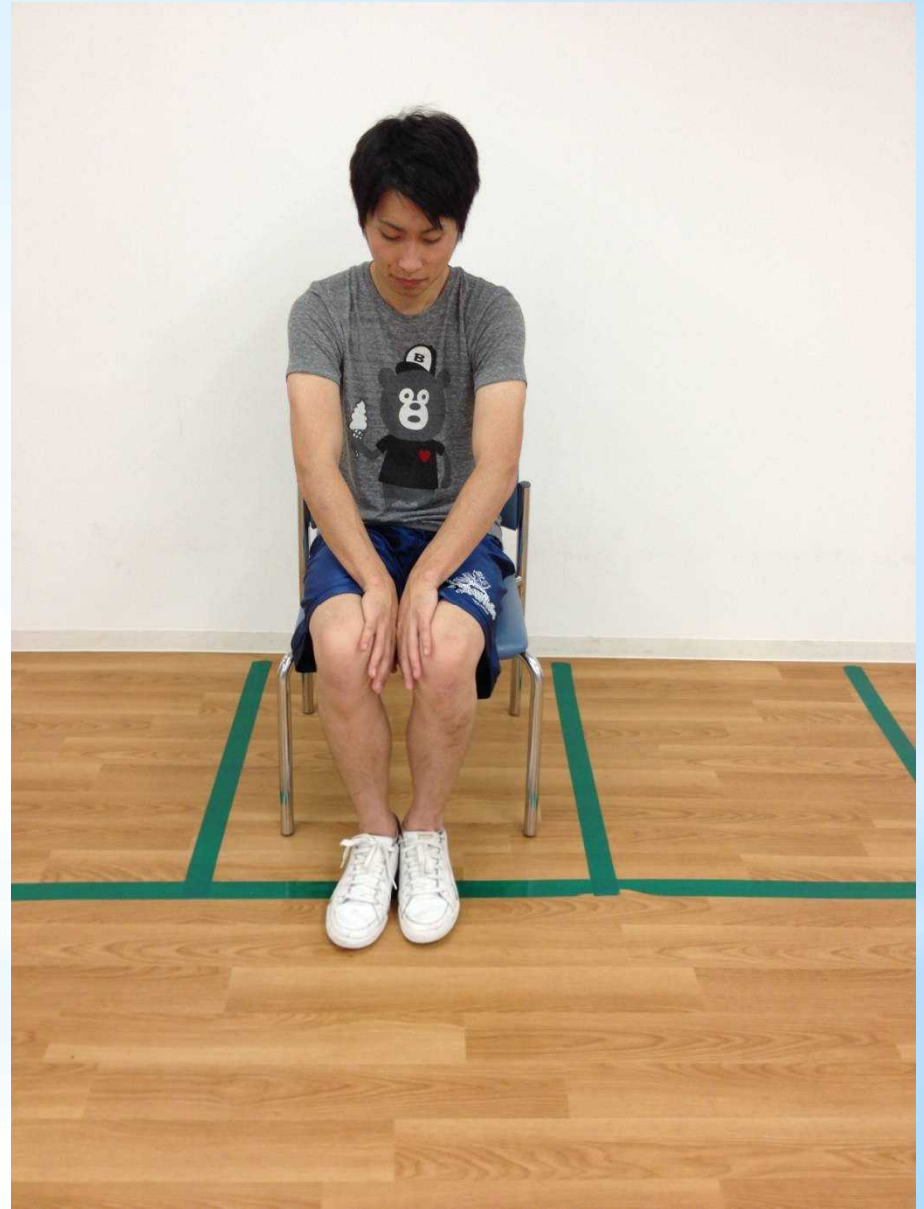
# 足の運動









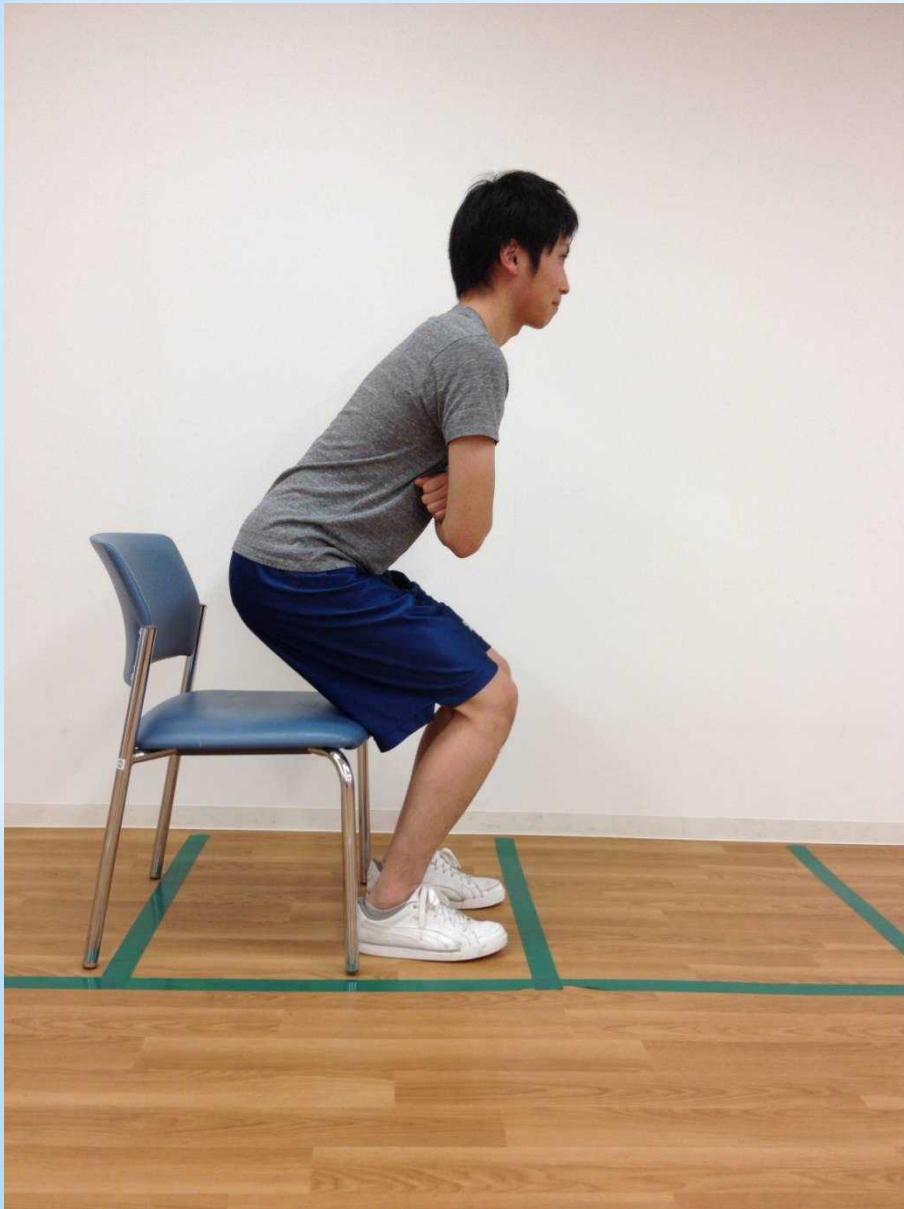


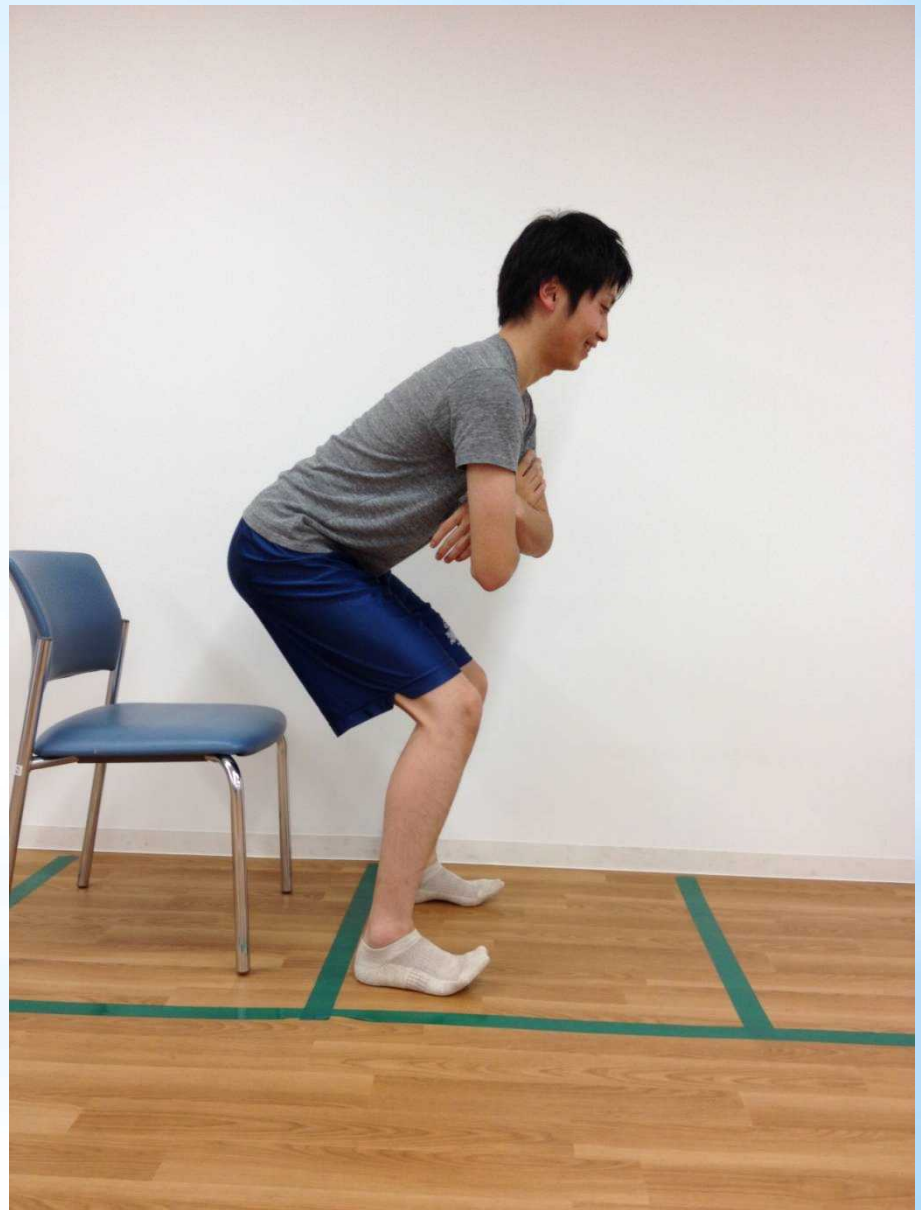
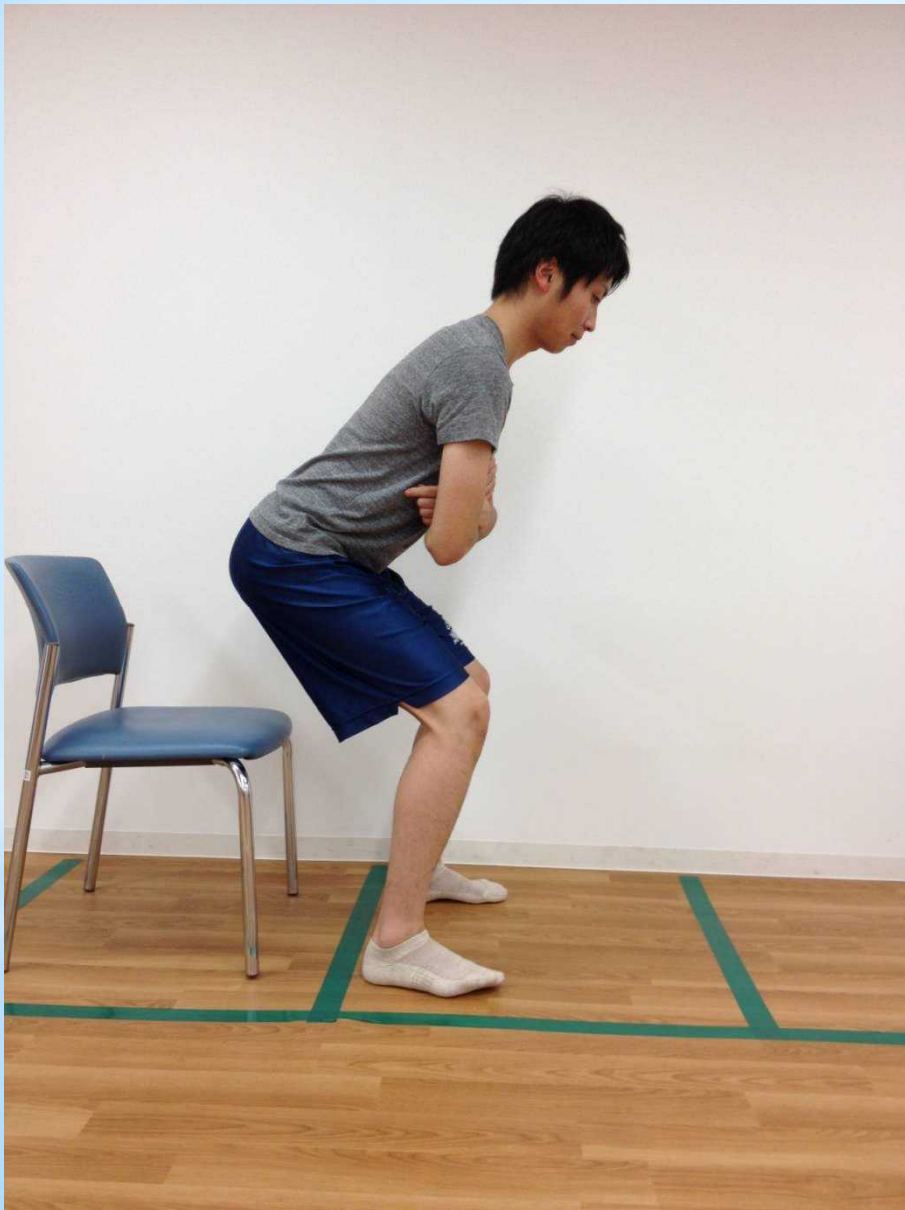
















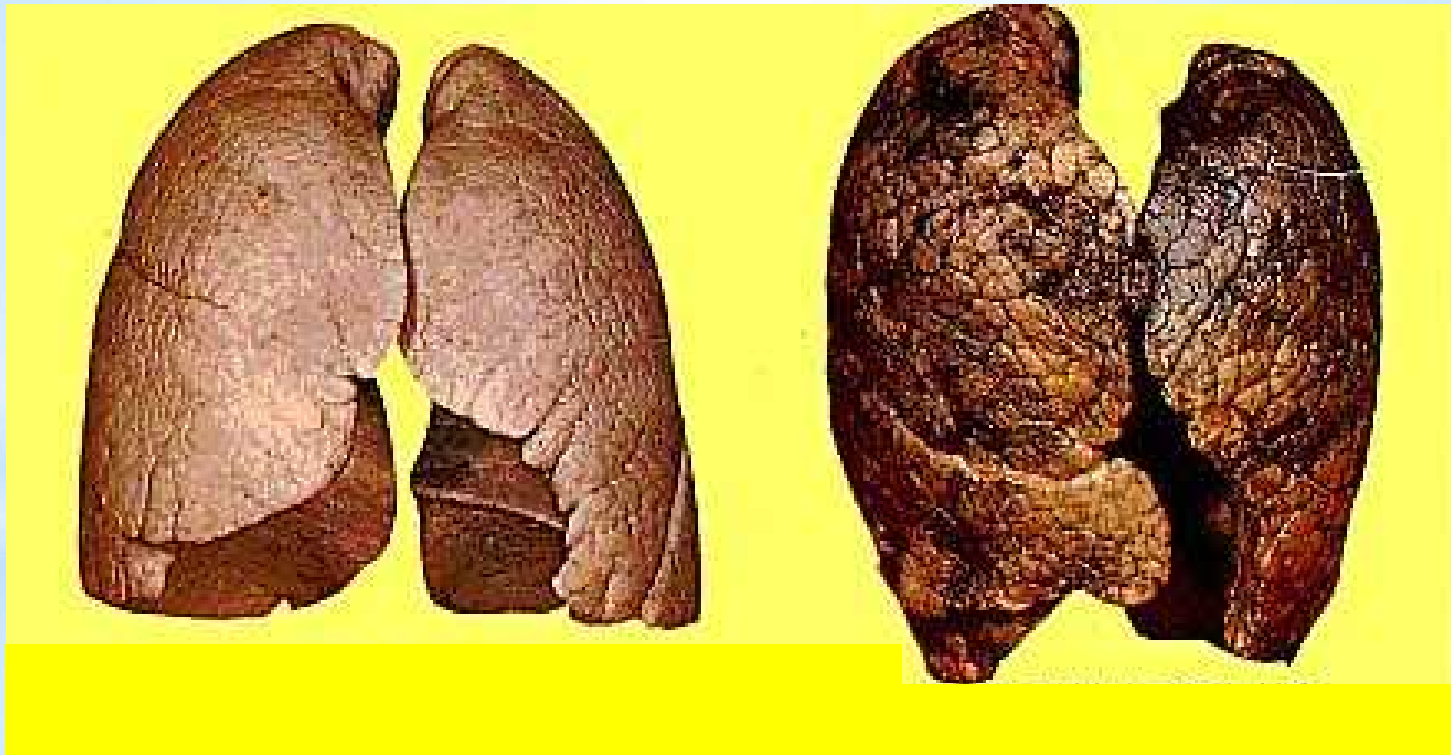




# 注意点

息を止めない

# 肺











# 肺の機能

---

- 姿勢
- 柔軟性
- 筋力

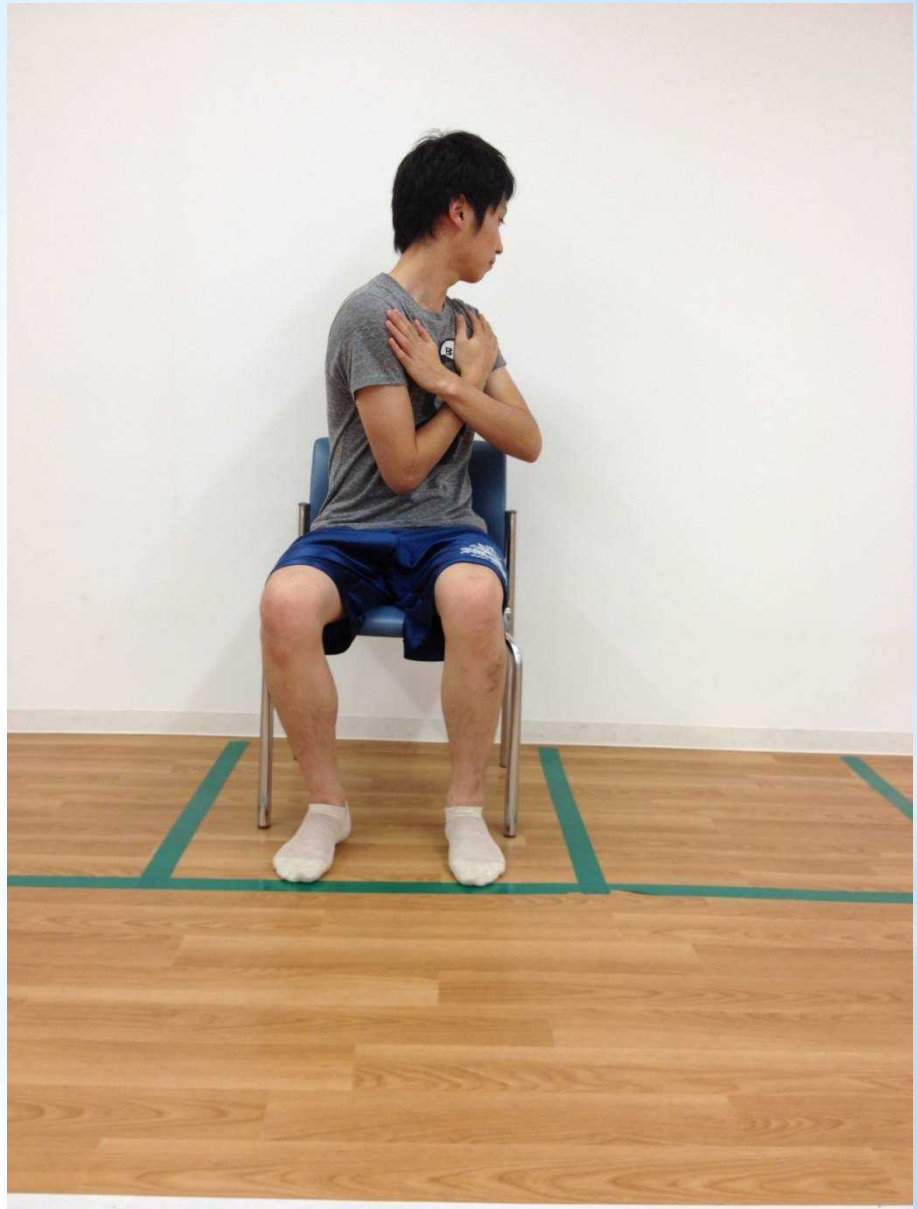
# 姿勢

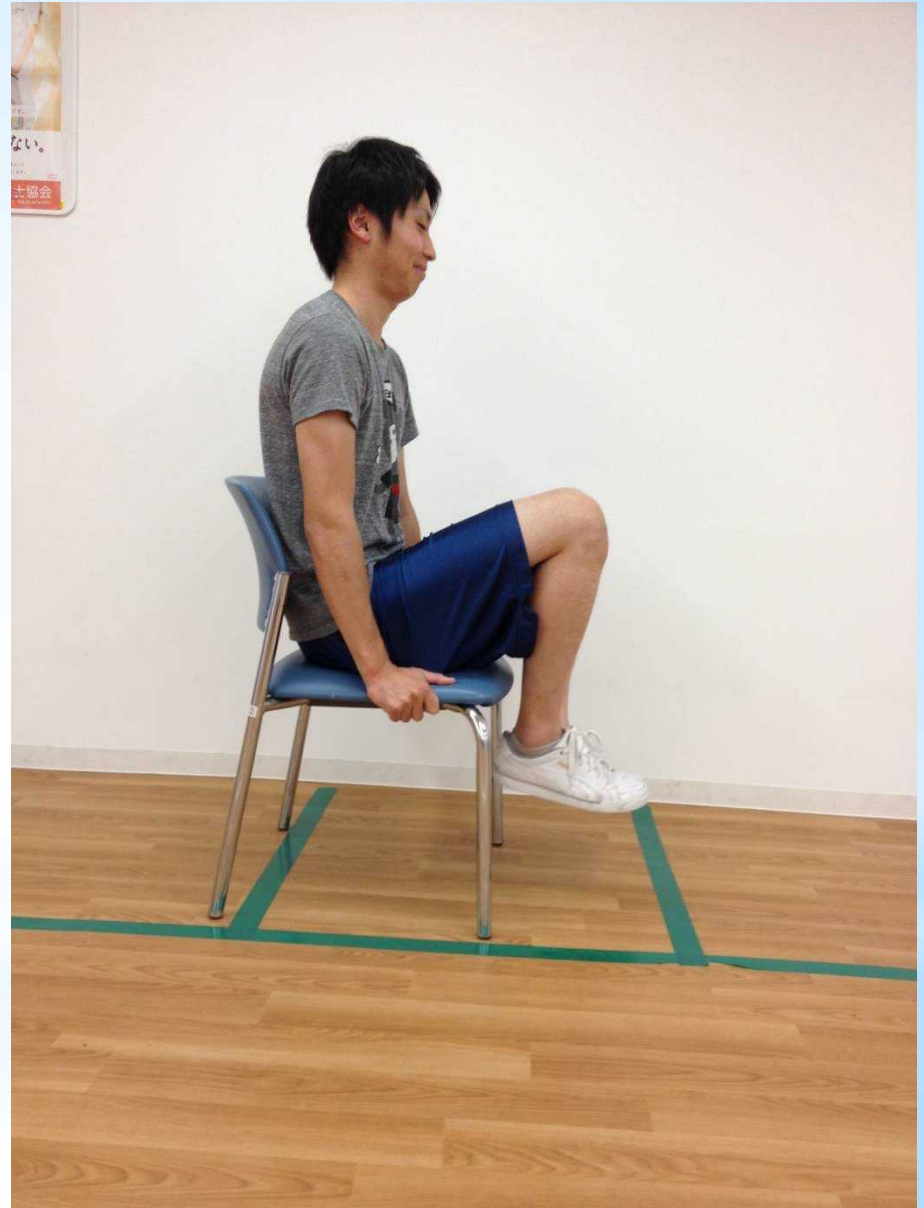




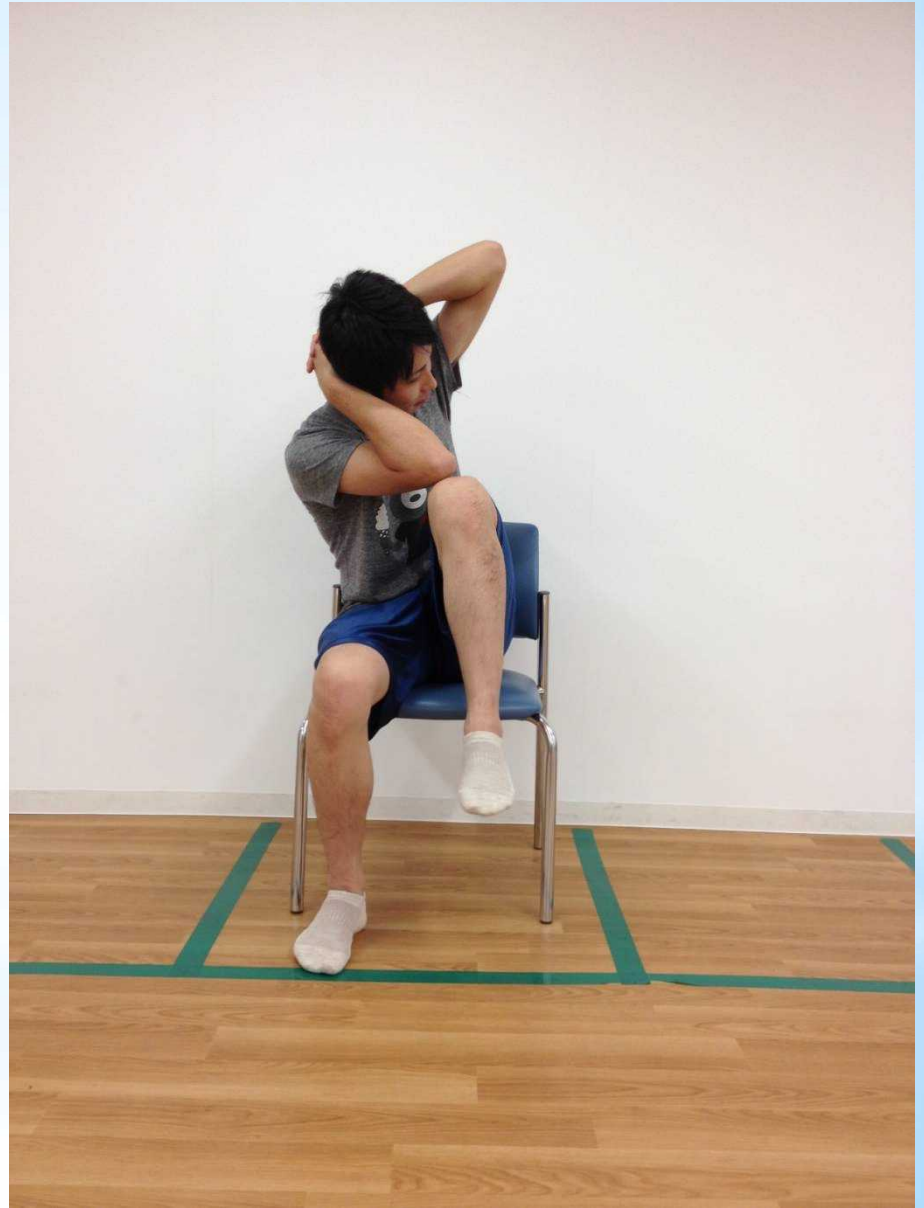




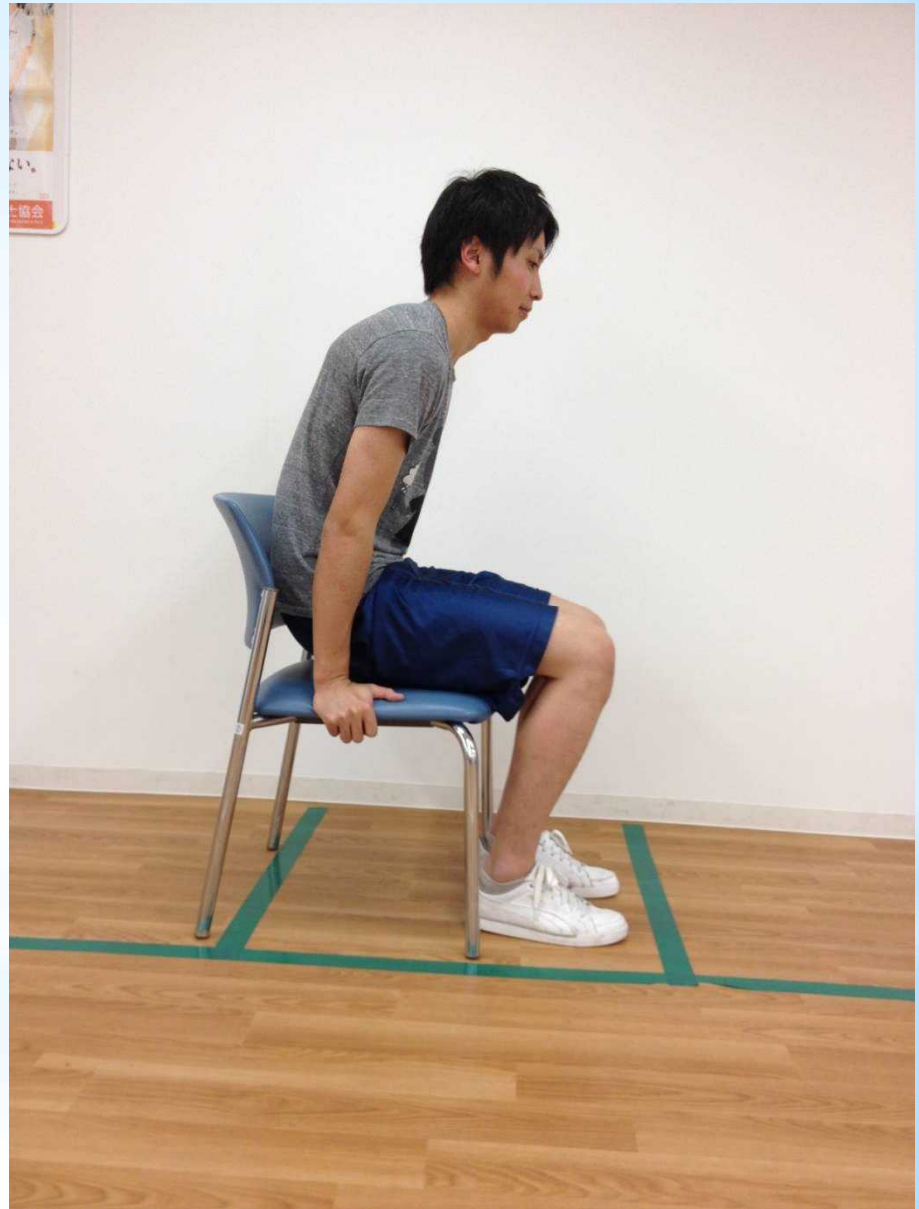


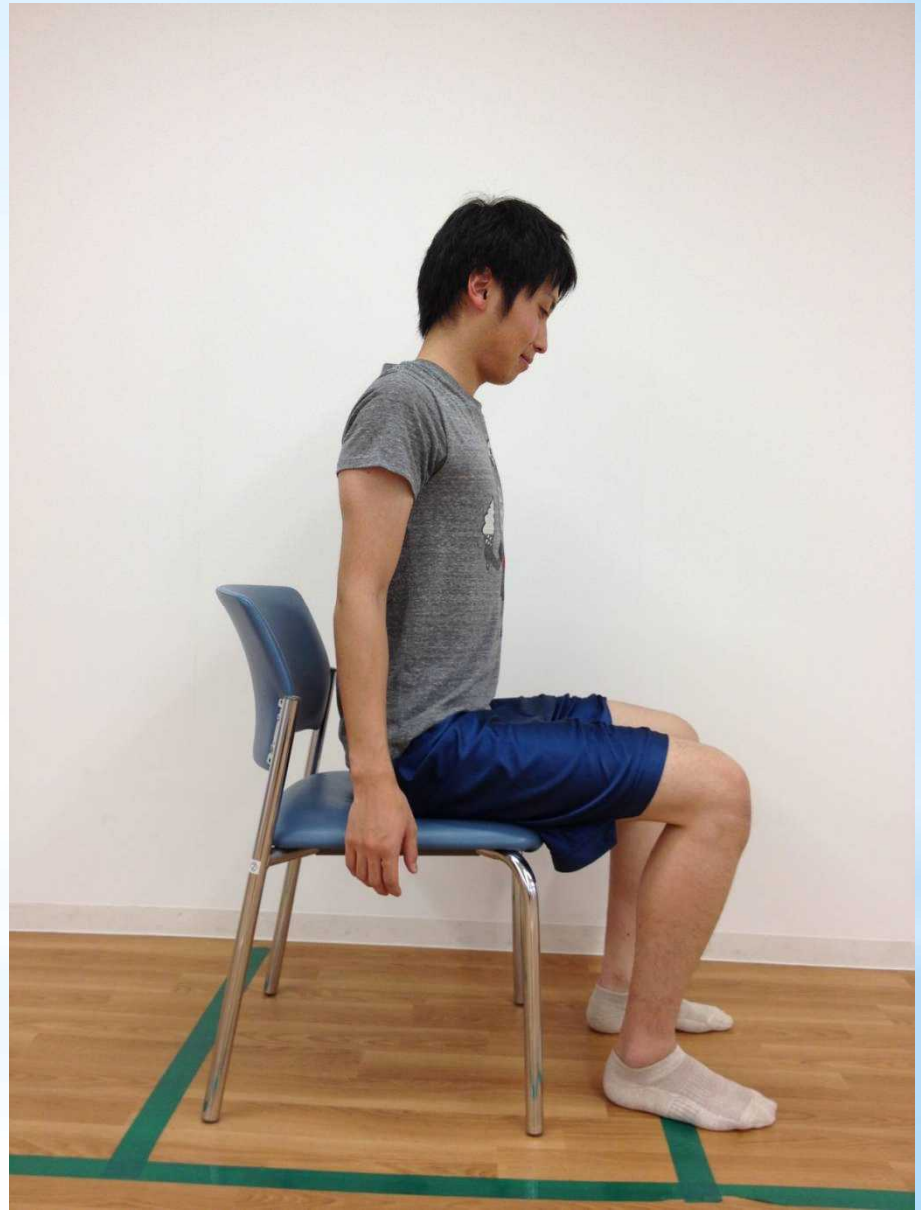




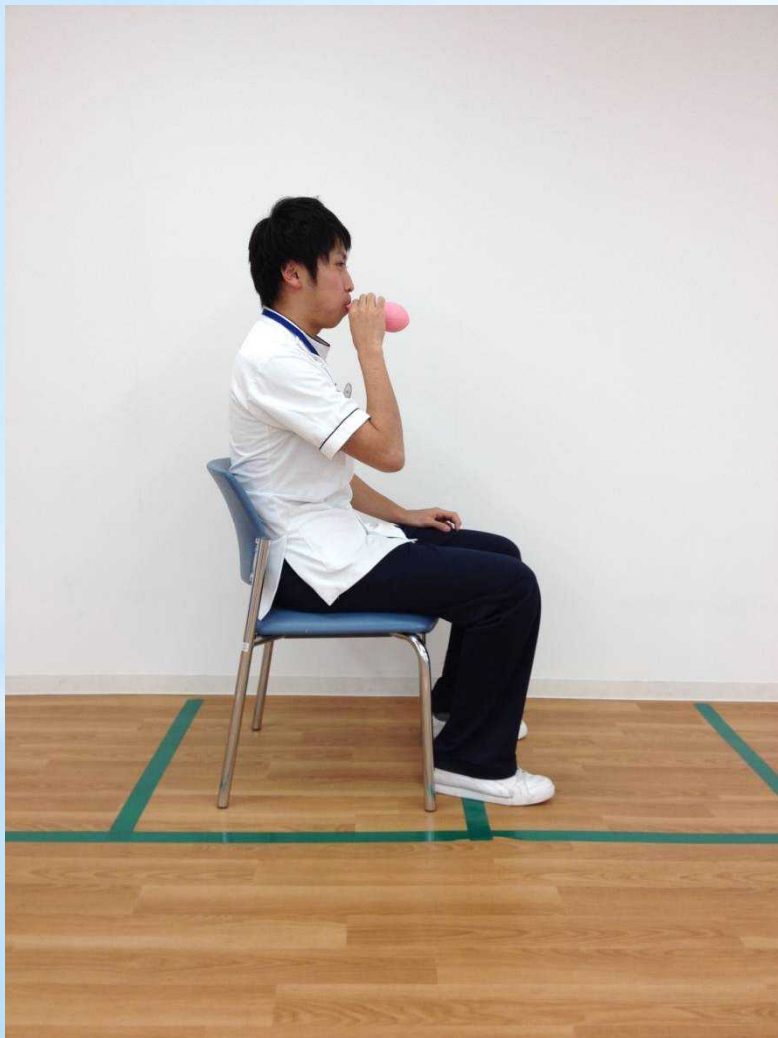




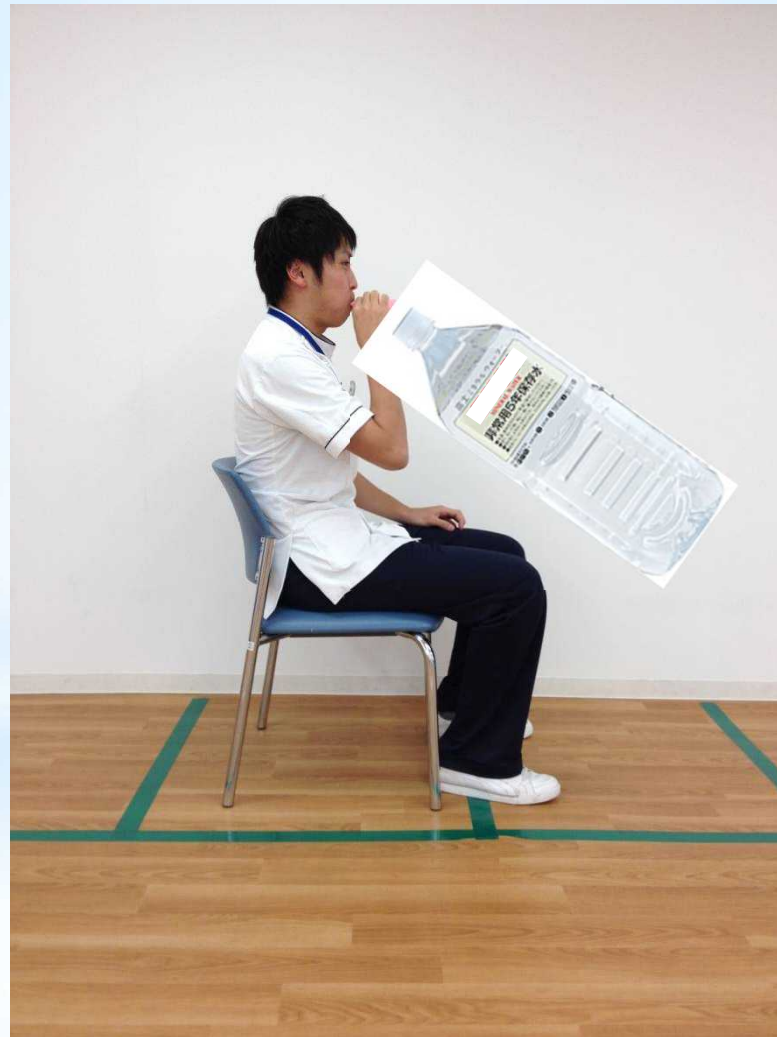




# 風船



# ペットボトル



# おすすめのペットボトル



アルカリイオンの水

富士山の美味しい水

いろはす



おわり