



NPO法人東海循環器病診連携フォーラム

第17回市民公開講座

運動療法で再発予防

名古屋第二赤十字病院

理学療法士 永田英貴

心臓



大きな筋肉

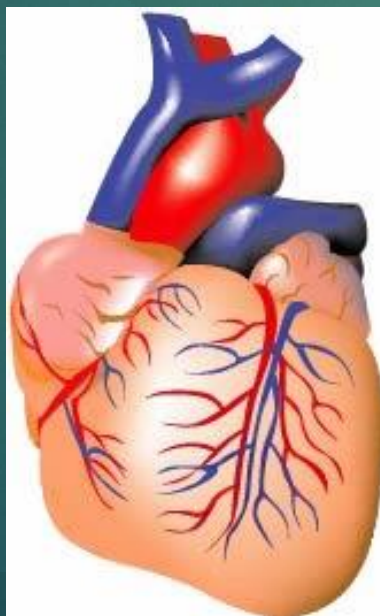
心臓の役割

からだ全体へ血液を送る
ポンプ



心不全

心臓の働きが低下



心臓リハビリの内容



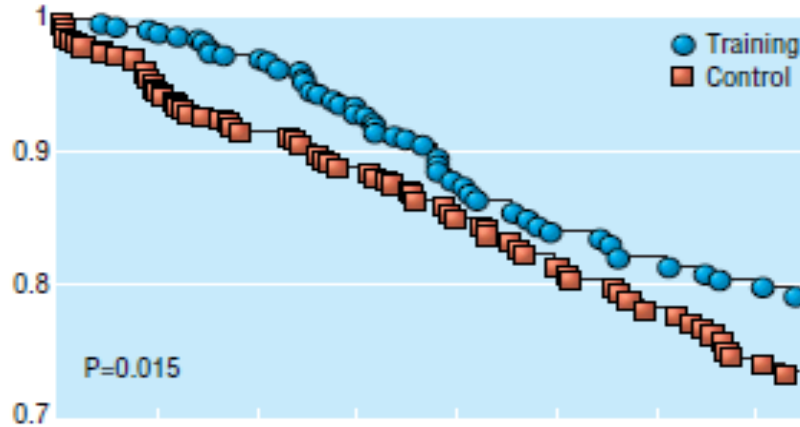
疾病管理
カウンセリング

運動

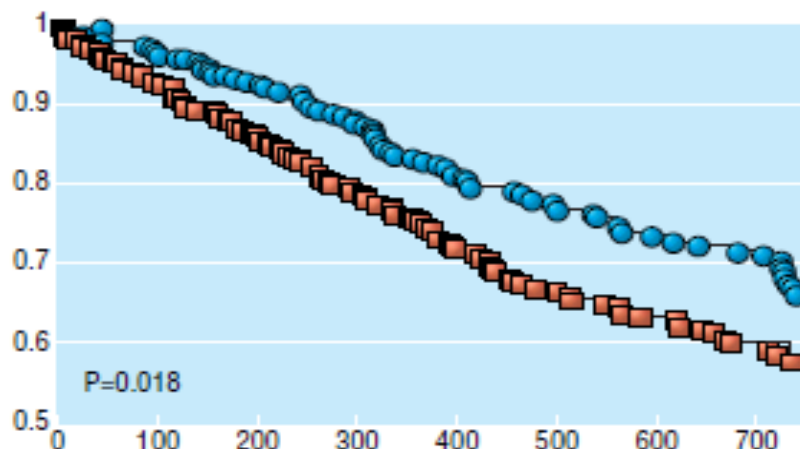


運動の効果

生存率



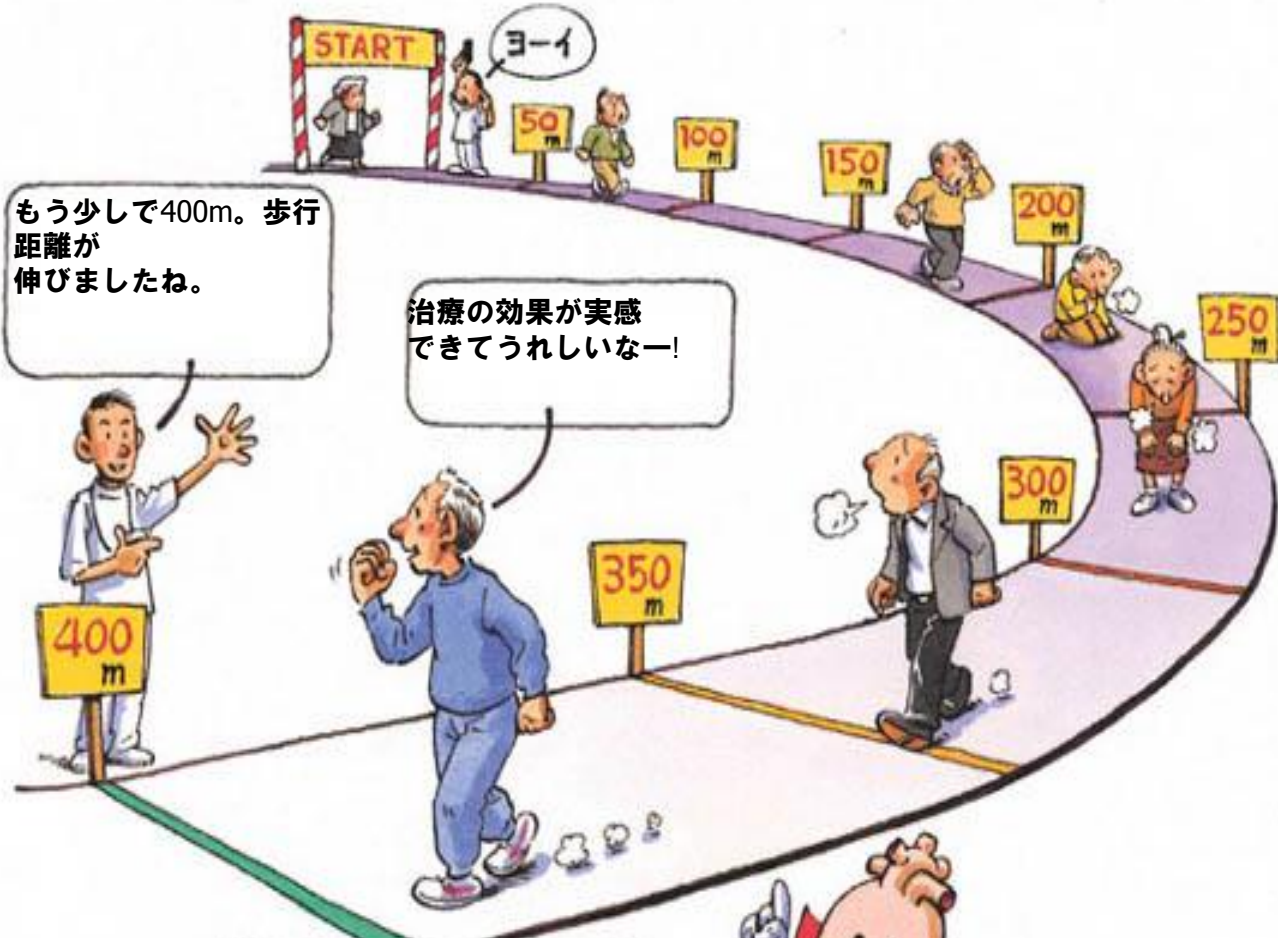
率 死亡・入院回避



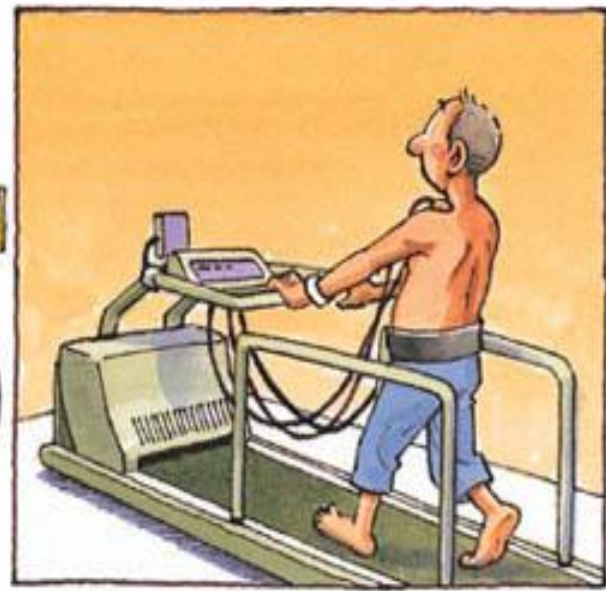
入院予防の効果！！

ポイント

	項目	具体例
運動	peakVO ₂	体力低下 (<10ml/min/kg)
	Ve/VCO ₂ slope	息が上がりやすい
	6分間歩行距離	体力低下(< 300m)
その他	BMI (kg/m ²)	やせすぎ
	カヘキシア	急な体重減少
	抑うつ	気分の落ち込み
	BNP、NT-proBNP Hgb、血清Na濃度	採血検査



6分間歩行テスト
 簡便な方法として利用が増えています。

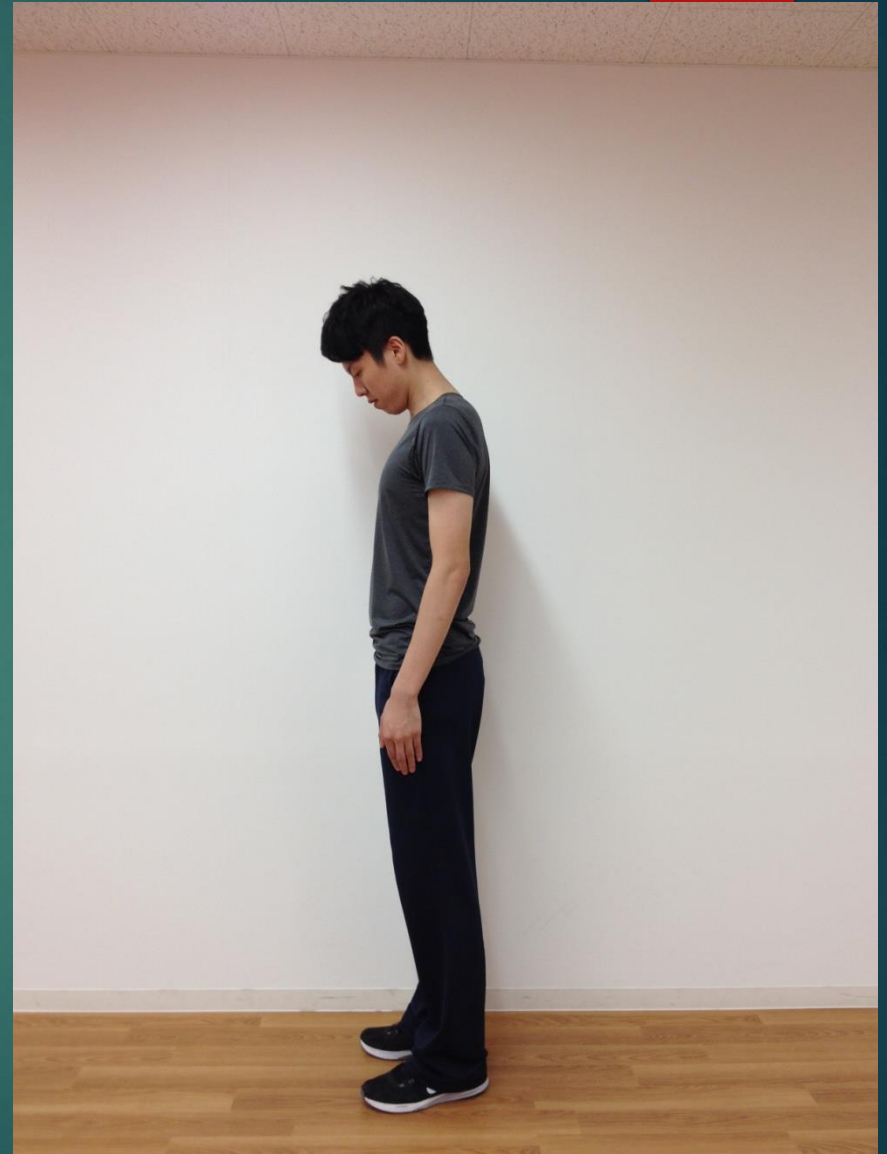


柔軟体操

- くび
- 体幹
- 下肢

柔軟体操

- くび
- 体幹
- 下肢



かたさの確認



ひじを開く



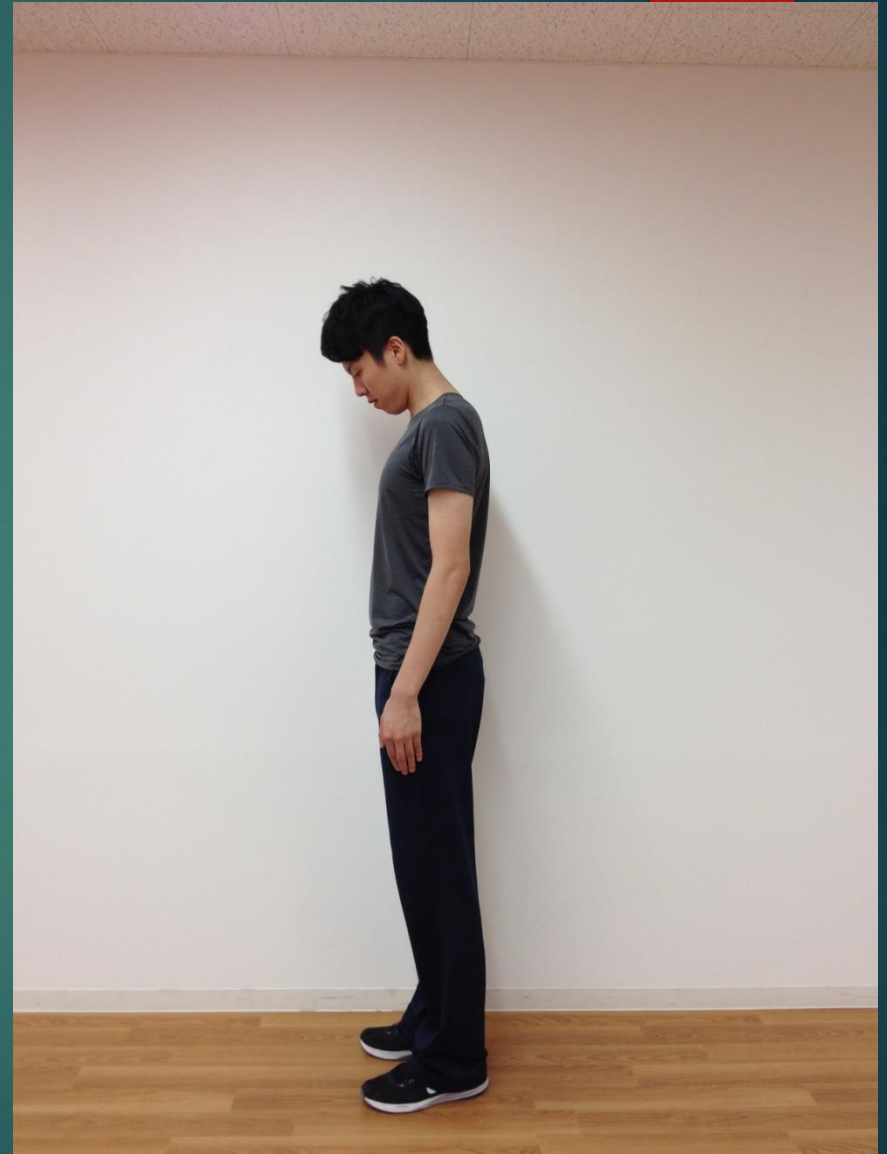
ひじを閉じる



できれば逆も！



左右へ重心を移動する



もう一度、かたさの確認

柔軟体操

- くび
- 体幹
- 下肢



肩回し



横へ倒す



体重を前へ



横を向くように（体を倒しすぎないように注意）



横を向くように

ポイント

	項目	具体例
運動	peakVO ₂	体力低下 (<10ml/min/kg)
	Ve/VCO ₂ slope	息が上がりやすい
	6分間歩行距離	体力低下(< 300m)
その他	BMI (kg/m ²)	やせすぎ
	カヘキシア	急な体重減少
	抑うつ	気分の落ち込み
	BNP、NT-proBNP Hgb、血清Na濃度	採血検査



- ・ 最近1ヶ月間の“日常生活動作の大変さ”について
- ・ 行っていないなくても、「もしするとしたら」と考えて答えて下さい

Q1. ものにつかまらず、

床から立ち上がる・腰を下ろす

とても楽

1

やや楽

2

いづらがしらい

3

とてもしらい

4

Q2. お風呂で体と髪を洗う

とても楽

1

やや楽

2

いくらがしら

3

とてもしんど

4

Q3. 手すりにつかまらず、

2階までのぼる

とても楽

1

やや楽

2

いくらがしらい

3

とてもしんど

4

Q4. 掃除機をかける

とても楽

1

やや楽

2

いくらがしろ

3

とてもしんど

4

Q5. 重い引き戸を開ける・

閉める

とても楽

1

やや楽

2

いづらがしらい

3

とてもしらい

4

Q6. 車に乗り降りする

とても楽

1

やや楽

2

いづらがしらく

3

とりもくらく

4

Q7. 同年代の人と同じ速さで歩く

とても楽

1

やや楽

2

いづらがしらい

3

とてもしんど

4

Q8. ゆるやかな坂道を

10分間のぼる

とても楽

1

やや楽

2

いくらがしら

3

とてもしんど

4

Q1.ものにつかまらず、床から立ち上がる・腰を下ろす

Q2. お風呂で体と髪を洗う

Q3.手すりにつかまらず、2階までのぼる

Q4.掃除機をかける

Q5.重い引き戸を開ける・閉める

Q6.車に乗り降りする

Q7. 同年代の人と同じ速さで歩く

Q8.ゆるやかな坂道を10分間のぼる

①とても楽、②やや楽、③いくらかつらい、④とてもつらい

合計点数

22 点以上

再入院



18 点以下



心臓リハビリの構成



疾病管理
カウンセリング

運動



2 2点以上の場合

- 柔軟体操
- 筋力強化運動

2 1点以下の場合

- 柔軟体操
- 筋力強化運動
- 有酸素運動

筋力強化運動

筋力強化運動



足開閉テスト

足開閉テスト

10秒間

20秒間

足開閉テスト

10秒間：12回以下 転倒注意

20秒間：25回以下 90代

26-27回 80代

28-30回 70代

31-34回 60代

35-37回 50代

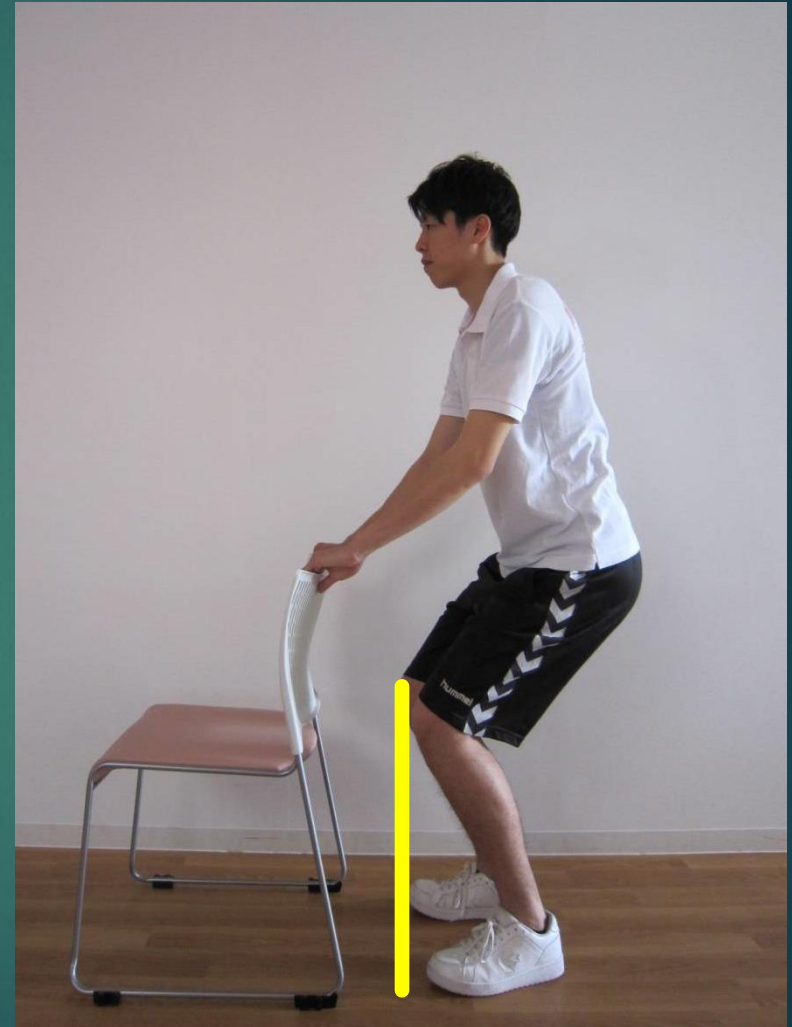
38-39回 40代

40-41回 30代、42回以上 20代

筋力強化運動



かかとあげ



スクワット



おしりあげ



片あし挙げ



両あし挙げ



あしの曲げ伸ばし



左右交互に

有酸素運動

有酸素運動

時間：20-30分



強度：（18点以下の方）

息切れなし

「楽」～「ややきつい」

早歩き

★日中、活発に動くことも大切です

おわり