

心臓リハビリテーションってなに？

心臓リハビリテーションとは・・・

心筋梗塞や狭心症、心臓手術後、心不全などの心臓病や、動脈硬化によって引き起こされる血管の病気などで低下した心臓の機能や、全身の機能を改善して、心臓病の再発や新たな発症を予防したり、生活の質（QOL）を改善したりするために行うものです

心臓リハビリの三本柱

食事療法

- 適切なカロリー摂取により肥満を是正します
- 塩分制限により血圧を下げます
- 血糖値やコレステロールを改善します



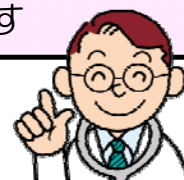
運動療法

- 体力が向上します
- 動脈硬化危険因子を改善します
- ストレス解消になります
- 生活の質（QOL）が改善します
- 入院の減少や長生きにつながります



病気について て 知ること

- ご自身の病気や体の状態について理解できます
- お薬の重要性や効果など理解できます
- 日常生活を安全に快適に送っていただくことができます



スタッフで力を合わせ、皆さんの心臓リハビリをサポートします

詳しくは右記までお問い合わせください。 ぶくいクリニック TEL：072-886-2022

ふくいクリニックの 心臓リハビリテーション

準備運動：
ストレッチで全身を
ほぐします



有酸素運動：
自転車こぎ運動を行います

筋力トレーニング：
全身の筋肉を鍛えます



整理運動：
リラクゼーションしながら
全身をほぐします