

## <5ヶ月間のスケジュール>

『心臓リハビリ』で運動の仕方を学んでいただきながら、生涯運動を続けられる体力の基礎作りをお手伝いさせていただきます。心臓病を患う前より元気になってもらうための運動を提案、実施します。

	1月目	2月目	3月目	4月目	5月目
運動能力	心肺運動負荷試験 6分間歩行試験		心肺運動負荷試験 6分間歩行試験		心肺運動負荷試験 6分間歩行試験
身体	体組成計 身体機能評価 腹囲		体組成計 身体機能評価		体組成計 身体機能評価 腹囲
臨床検査	胸部レントゲン 心エコー 心電図 呼吸機能検査 ABI		胸部レントゲン		胸部レントゲン 心エコー 心電図 呼吸機能検査
血液検査	BNP 生化学（脂質・血糖） 末血		BNP 生化学（脂質・血糖）		BNP 生化学（脂質・血糖） 末血
面談	栄養士		栄養士		栄養士
効果	運動を始めると血のめぐりがよくなり手足が暖かくなり始めます。また筋力がつくにつれ、筋肉痛が減ります。		息切れ感が軽減して、体力が付きはじめます。	体力が3割程度あがり、血管年齢も若返り動脈硬化の進行が防げます。	
目標	初期目標 筋力トレーニングを 2日に1回以上	中間目標 筋力トレーニングを2日に1回以上 ウォーキング 20~30分/日		最終目標 筋力トレーニングを毎日 ウォーキング 6000歩/日以上	

・開始後5ヶ月以内が保険診療の対象で、週に3回までご参加できます。体力がつく1~2ヶ月後までは週2回以上のご参加をお勧めします。また3ヶ月など短期間でのご参加もお受けしますが、ご高齢で体力低下が顕著な患者さまは回復に時間を要しますので、5ヶ月間継続が推奨されます。

・心肺運動負荷試験などで、どこまで心臓が運動に耐えられるかを医学的に測定します。その結果に基づき、患者さまが安全に運動できる範囲で、一人一人の患者さんに合った運動療法を開始します。また運動能力の向上に応じて運動内容を見直し、さらなる体力・筋力増強を目指します。

・筋力増強目的の『低強度筋力トレーニング』と持久力（心肺機能）向上目的の『自転車こぎ（有酸素運動）』を合わせて、約1時間の運動療法を行います。また病院で行う運動だけでは不十分で、自宅でも継続できるような運動を提案させていただきます。

・筋肉を増やすには食事也很重要です。栄養士との面談で、食事内容の見直しも行います。