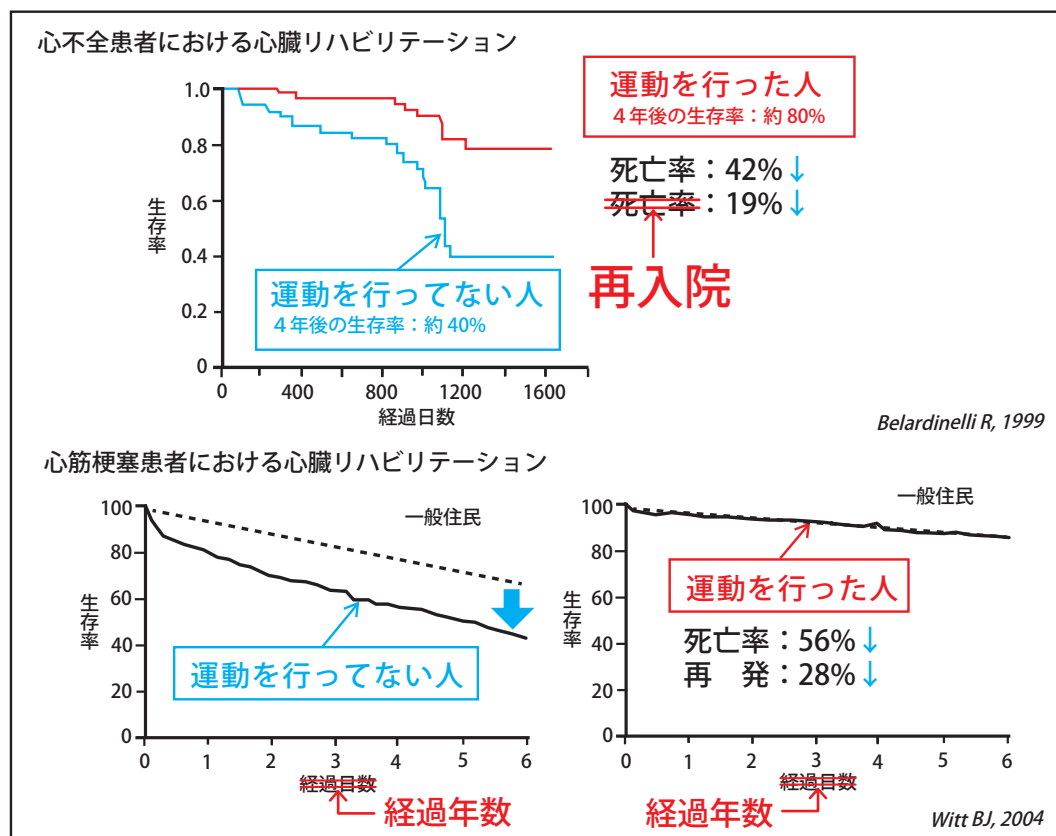


# 心臓リハビリテーション

## 心臓リハビリテーションとは？

心臓病は心臓だけが悪くなる病気ではありません。心臓、全身の血管とともに体全体が悪くなります。心臓リハビリテーションとは、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う治療のひとつです。



- 手術やカテーテル治療、薬物療法による治療に加えて、運動療法や食事療法なども必要です。
- 心不全に対する運動療法は薬物療法と同じくらい効果があると科学的に証明されています。

# 心臓リハビリテーション

## フレイル（虚弱）とは？

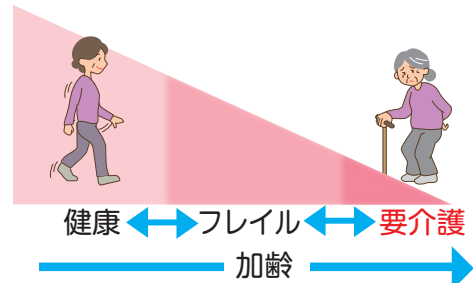
加齢とともに体力・筋力が落ちて動けなくなる状態のことです。  
適切な治療や予防を行うことで回復も可能です。

筋力が落ちて 虚弱 状態へ陥ると…



**心臓病になりやすい**  
**心臓病が悪化しやすい**

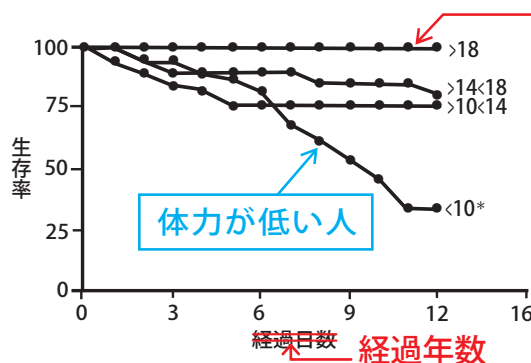
**運動で若返りましょう！**



- ・加齢とともに筋力低下が起きます。
- ・筋力が落ちると転倒しやすくなるだけでなく、だんだんと動けなくなり、寝たきりの原因になります。
- ・運動は要介護の予防にもなります。

## 心臓が悪くても運動していいの？

適切な運動は心臓に悪い影響を与えません。むしろ、いいことばかりです。また体力が上がることで息切れしにくくなります。



体力が高い人は、長生きすることが示されています。

Mancini DM, 1991

- 運動により、再発・再入院予防、死亡率低下、体力向上、息切れ改善だけでなく、抑うつ改善、生活の質 (QOL) の向上など効果があります。