

## こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

今回は、名寄市立総合病院柿川早香理学療法士からです。

新年あけましておめでとうございます。  
寒さの厳しい毎日ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
今回は「心不全と運動」についてお話させていただきます。

名寄市立総合病院 心不全療養指導士  
かきかわ さやか  
柿川 早香 理学療法士



心不全の患者さんは、心臓に負担をかけないよう安静にする方が良いと思われがちですが、実は適度な運動を行うことで心不全の悪化を防ぎ長生きできると言われています。運動は、全身の血液の循環を保ち、筋肉や脳への血流を促し、筋力の維持や認知症の予防にも繋がります。運動は心不全治療の1つなのです。

### 【おすすめの運動】

#### ●道具もお金も不要！“ウォーキング”

有酸素運動の1つで、筋力や体力の維持・向上に役立ち、思い立ったその日から実践できます。  
歩くのが得意な方は、①週3～5回、②息切れなく会話しながら歩ける速さで、③1回の運動は20～60分を目標にするとよいでしょう。

歩くのが苦手な方は、①週3回、②楽に歩ける速さで、③10分～を目標に始めてみましょう。  
自分に合う頻度・時間からやってみて、体調に合わせて徐々に増やしていきましょう。屋外で行う場合、転倒には十分に注意してください。

#### ●家の中でできる“筋肉貯金”

心不全になると、心臓の機能低下による筋肉への血流不足や慢性炎症によって筋力が低下しやすい状態になります。

しかし、筋力はトレーニングすることで改善できます。

①1セット10～15回を、②1日2～3セット、③週3回行うことが目標です。



★つま先立ち運動

★椅子からの立ち座り運動

◎名寄市地域包括支援センターのYoutube「Let's楽トレ！」でも  
さまざまな運動をご紹介します。ぜひご覧ください！ ⇒



### 【冬場の運動 ここに注意！】

寒い季節は血管が収縮して血圧が上がり、心臓に負担がかかりやすくなります。

日中の暖かい時間帯に運動しましょう。除雪も含め屋外での活動は、防寒着などで寒暖差が大きくなりやすい工夫し、休み休み行うことも大切です。運動前にはストレッチやラジオ体操などの準備体操を行い、体を温めましょう。

これからの寒い季節は、家にじっとしている時間が増え閉じこもりがちになりますが、正しい運動を行い心不全の悪化を防ぎましょう！

住み慣れた名寄市で安心して暮らせるよう、医療と介護が連携して皆さんを支えていきます。当院では、外来での心臓リハビリテーションを行っています。運動について詳しく知りたい方は、医師または理学療法士にご相談ください。

◆問い合わせ  
地域包括支援センター地域包括支援係（名寄庁舎2階）  
☎ 01654③2111（内線3260）