

# 運動の手引き

医療法人サンプラザ 新札幌循環器病院  
リハビリテーション科

## ①運動前に体調確認をしましょう。

1つでも当てはまる場合は運動を控えましょう。



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 熱っぽい、37℃以上の熱がある    | <input type="checkbox"/> 身体がだるい、疲れがとれない       |
| <input type="checkbox"/> 血圧がいつもより20mmHg以上高い | <input type="checkbox"/> 食欲がない、下痢をしている        |
| <input type="checkbox"/> 脈(心拍数)が100回/分以上ある  | <input type="checkbox"/> 意欲がわからない             |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足               | <input type="checkbox"/> 関節や筋肉に痛みがある          |
| <input type="checkbox"/> 二日酔いである            | <input type="checkbox"/> 頭痛、腹痛、胸部の違和感、ふらつきがある |

**重要!** 少しでも不安がある場合、上記のいずれかが続く場合は、医師へ相談しましょう。

## ②運動をする際の注意点

- ・ゲガ防止のため、準備運動と整理運動を必ず行う。
  - ➡ 運動後の疲れが軽くなる効果もあります。
- ・血圧や体調をチェックし、その日の体調に合わせた運動を。
- ・のどが渇く前に水分補給をしっかりと行う。
  - ➡ 冬でも脱水に注意!
- ・無理なくできる運動から始める。徐々にステップアップ

## プログラム 合計約30~60分

①ストレッチ 3~5分

②筋力トレーニング 7~10分

③休憩・水分補給 2~3分

 有酸素運動

④もも上げ運動・段差ステップ運動・エアロバイク

ルームランナー・ウォーキング・サイクリングなど 10~30分

⑤休憩・水分補給 2~3分

⑥ストレッチ 3~5分

## 有酸素運動の仕方

- ・ **全身の大きな筋を使った運動(種類)**

ウォーキング、サイクリング、水泳、パークゴルフなど

- ・ **軽く息がはずむくらいの運動(強度)**

楽でもなく、きつくもない「**ややきつい**」程度の強さが最適です。

- ・ **20分以上持続できる運動(時間)**

10分を2回など、分割してもOKです。

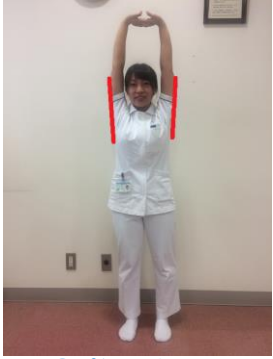
- ・ **週に3~5日(頻度)**

※翌日に疲れが残らない程度の運動であれば毎日でも可能

**決して無理しないようにしましょう。**

# ストレッチ

①上半身



②腕・体側



③腕



④胸



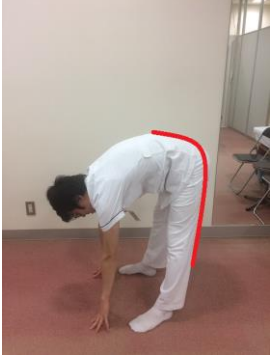
⑤首・腕



⑥首(横)



⑦脚(後)・腰



⑧脇腹・胸



⑨アキレス腱



⑩太もも



# 筋力トレーニング

①太もも上げ



②膝伸ばし



③かかと上げ



④つま先上げ



⑤立位でかかと上げ



⑥足外上げ(真横に広げる)

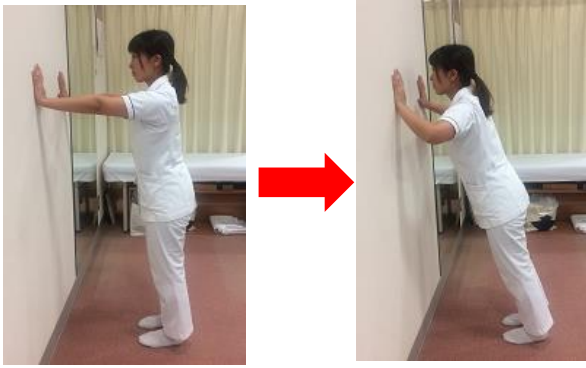


⑦足上げキープ(10~20秒)

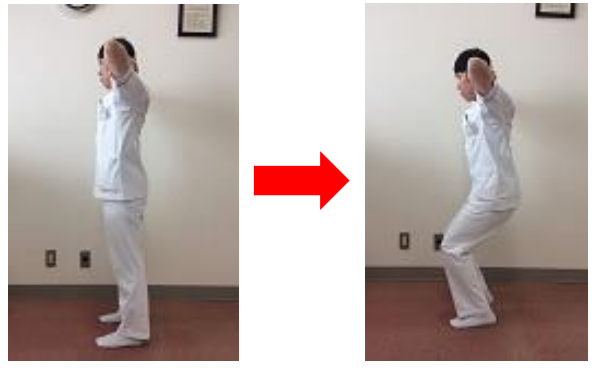


# 筋力トレーニング

⑧ 壁腕立て伏せ



⑨ スクワット



⑩ お尻上げ



⑪ 上体起こし



⑫ 片足上げ(膝は伸ばす)



## 有酸素運動～自宅編～

軽く息がはずむくらいで、3～5分を1～3セット

① 太もも上げ運動



② ステップ運動



※椅子や壁、階段で手すりに掴まって行うことで転倒予防になります。

## こんな時は、病院受診しましょう。(循環器疾患)

- ☑ 安静時もしくは動作時胸痛・背部痛・肩痛・歯の痛み、動悸や呼吸苦  
狭心症・心筋梗塞
- ☑ 急激な背部痛、吐き気など  
急性大動脈解離
- ☑ 息切れ・呼吸がヒューヒューという・倦怠感・動悸  
体重増加、手足のむくみ、尿量の低下・増加  
弁膜症・心不全
- ☑ めまい、失神、倦怠感  
不整脈
- ☑ 足の冷感、歩行後の足の痛み、足の傷の治りが遅い  
下肢閉塞性動脈硬化症