在宅心臓リハビリテーション のすすめ（第２版）

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院
心臓リハビリテーション室

心臓リハビリテーション

令和２年４月１０日

運動する際の注意事項

一般的な注意事項

①以下の症状がある時や通常と体調が異なると感じた時は運動をさける。
胸痛、動悸、倦怠感、頭痛、めまい、発熱、消化器症状、関節痛など
②睡眠不足や疲労がある時は運動をさける。
③食後１－２時間後の運動開始がすすめられる。
④運動前に脈拍を測定する（下図A）。
連続的に安静時脈拍数≧１１０拍/分以上、または≦５０拍/分の時は、運動をさける。（もしくはいつもの脈拍数から大きく外れる場合）
（可能であれば血圧も測定。安静時収縮期血圧≧１８０mmHg、または拡張期血圧≧ １１０mmHgの時は、運動をさける。）
⑤トレーニング前に軽いストレッチ体操（伸び、アキレス腱、屈伸、深呼吸など）を行う。
⑥トレーニング中は（楽～ややきつい）程度の自覚で実施（下図B）。
⑦運動後に適切な水分摂取をする。

治療に関連した注意事項

①糖尿病治療薬服用・インスリン注の患者さんは、絶食で運動しない。
②利尿剤服用患者さんは運動前にも少し水分摂取をする。
③抗血小板・凝固薬（血液をサラサラにする薬）服用患者さんは、転倒や打撲によるケガに注意する。

（A）　自己検脈

第２～４指を反対側前腕の橈骨動脈触知部位（親指側）におき、脈拍数を計測する（３０秒数えた数字X2）。
脈拍数と同時に、リズムの整・不整も確認しましょう。

（B）運動中の自覚的強度

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

赤枠線内の自覚範囲で行いましょう。

Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.

- 以下に運動例を提示します。いくつかを組み合わせて実施してください。
- 椅子の背もたれや、壁・手すりに手をかけながら、やり易い姿勢で大丈夫です。
- 運動時は、息止めをしないでください。
- 可能な範囲で、午前・午後にそれぞれ１セッションづつ行ってください。
- １ページ目の注意事項をよく読み、無理をしないで実施してください。

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院
心臓リハビリテーション

A.　踵上げ運動

踵を上げて5カウント➡元の姿勢に

×　5～10回（少しきつい～きつい程度）　２セット

Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.

B.　片足立ち運動

1分間

イスやテーブルに
手をついて
バランスをとる

●手
バランスが悪い
場合は軽く手を
ついても良い

前方に5cmほど
上げる

●目
両目を開ける

- 片足立ちは両足立ちに
  比べて2.75倍の負担がかかる
- 1分間の片足立ち訓練
  ＝約53分間の歩行に相当

右足立ち：1分間
＋
左足立ち：1分間

膝や股関節が
痛む方は無理
のない範囲で

●片足
前方に5cmほど
上げる

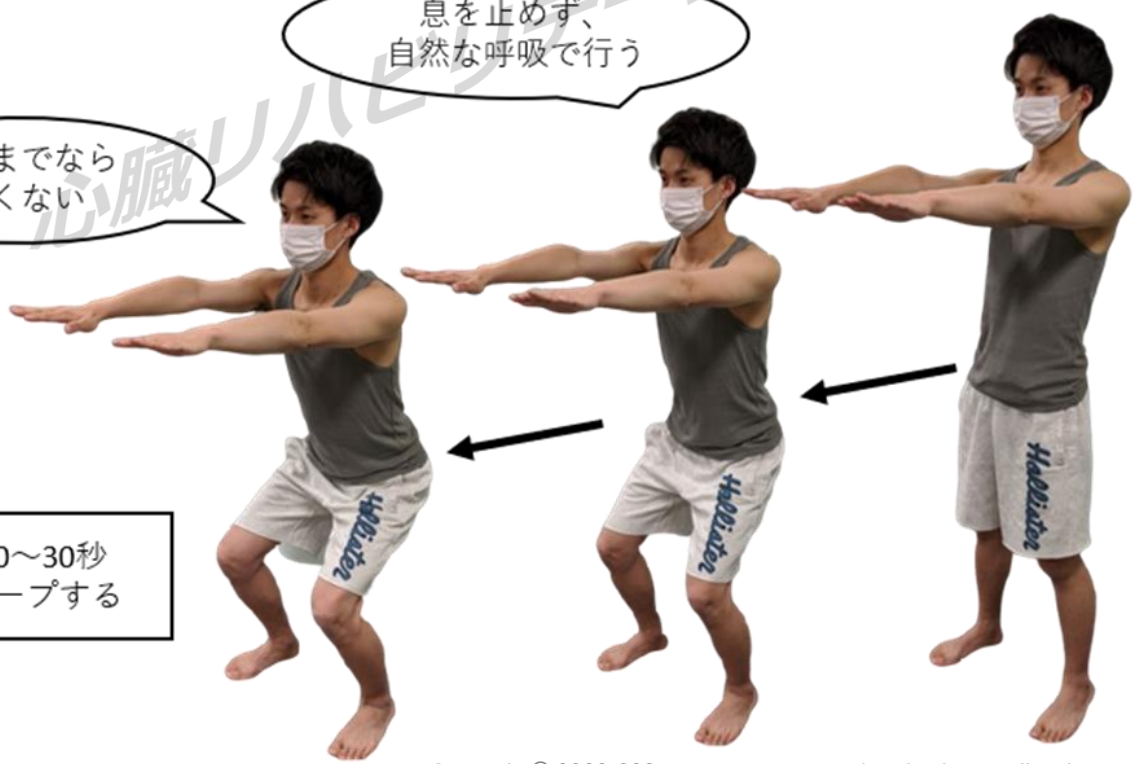
転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるののある場所で行う

C.　スクワット運動（椅子からの立ちあがり運動でも可）

目安：10回　2セット

息を止めず、
自然な呼吸で行う

ここまでなら
痛くない

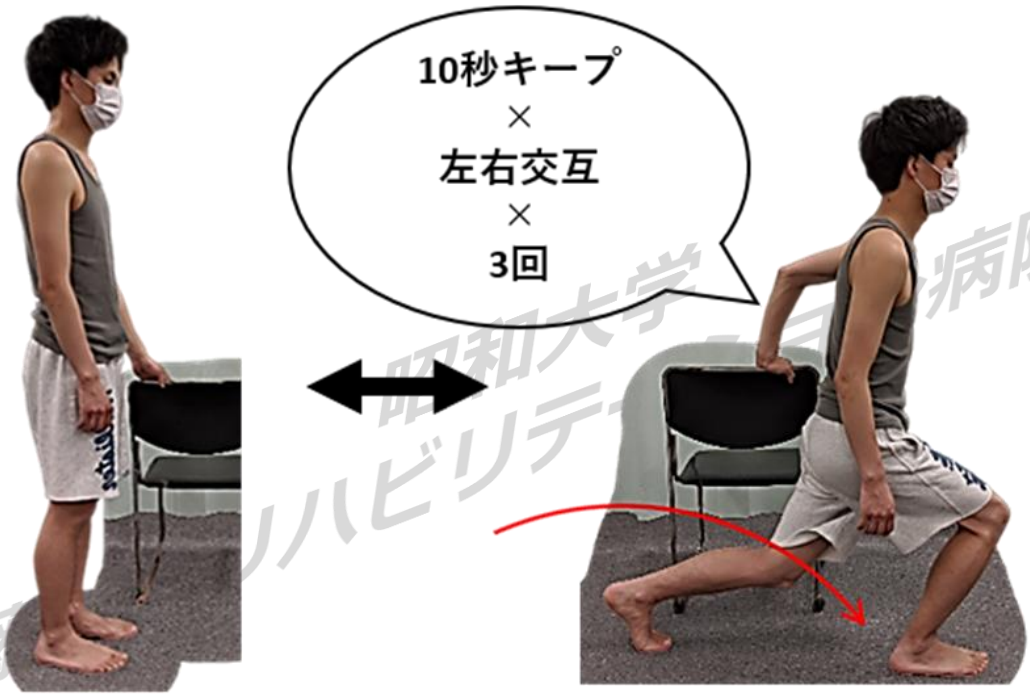


10～30秒
キープする

Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.

D.　フォワードランジ

準備姿勢　　筋トレ姿勢



右足を大きく前に踏み出し、
右ひざが90度に曲がるくらいまで腰を落とす

E.　もも上げで足踏み運動

ふらつく人は、無理のない高さでもも上げを！

地面と
平行になる高さ
まで上げる

もも上げ足踏み
5分

膝や股関節が
痛む方は無理
のない範囲で

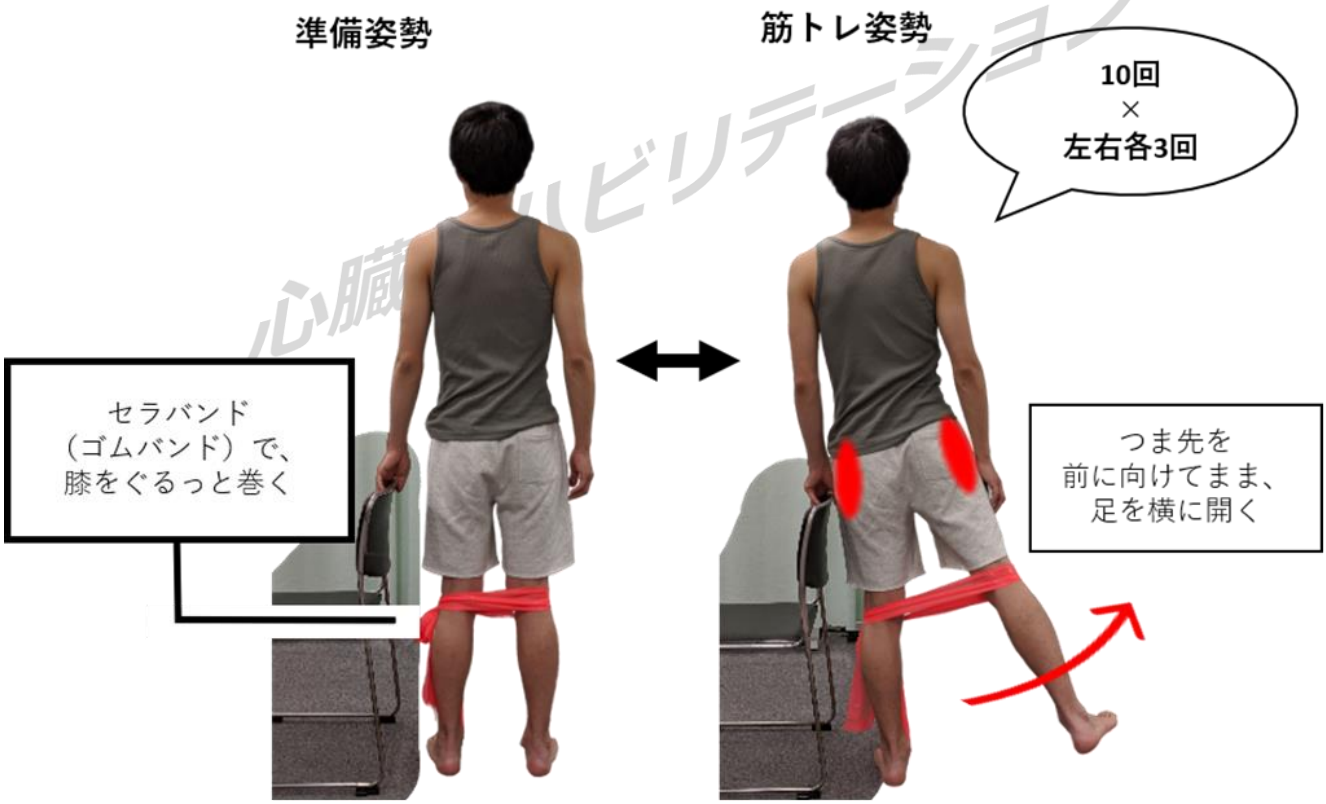
Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.

F.　段差昇降運動

目安：30秒～1分間 2セット

- **息が切れるときはゆっくりと！**
- **手すり持ってもOK！**
- **家の階段でも代用できます**

G.　セラバンドの股関節筋トレ



（セラバンドは病院１階売店でも販売しています）

Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.

H.　アキレス腱ストレッチ

10秒キープ
×
左右各3回

- 踵を床から離さない
- つま先は前に向ける

藤が丘リハビリテーション病院

I.　タオルでストレッチ

リハビリテーション

体の伸ばしにくいところは、タオルを使ってストレッチしましょう

Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.

J.　ペットボトルを使った腕のトレーニング

５００ccのペットボトルに水をいっぱい入れると５００ｇ程度になり、軽めの筋力トレーニングに使えます。
（容量が大きいものを用いると重く出来ます）

目安：左右それぞれ
１０～１５回
２～３セット

藤が丘昭和病院 心臓リハビリテーション

Copyright © 2020-2021 Ryo Miyazawa and Yoshitaka Iso All Rights Reserved.