

## ●内科・循環器内科・心臓リハビリテーション科

# 心臓リハビリって何？ 心臓と上手に付き合おう！



副院長・  
循環器内科専門医  
遠藤 教子

心臓の病気で治療したのにもかかわらず、息切れがしたり、疲れやすかったり。検査で心臓は大丈夫といわれてしまう。さて原因は？実は体の筋肉が減っている可能性があります。心臓病の方は、どのくらい動けるか心配で、日々の活動量を減らしがち。すると、かえって体力が落ちます。心臓リハビリテーション(以下心リハ)を受けると、負担のない活動量が把握できます。体力もつき、動悸や息切れも減り、毎日を楽しくすごせます。

有酸素運動は心臓に負担がなく安全です。医師立ち合いの心肺運動負荷試験

## 長者2丁目かおりやま内科

診療時間 9:00~12:00/14:00~18:00

※水曜・土曜は、9:00~12:30まで

※受付終了は診療終了の30分前

休診日 日曜日・祝祭日

郡山市長者二丁目12番5号

☎954-6773

WEB予約もできます▶



で有酸素運動の負荷量を調べ、心リハ指導士らが見守る環境で安全に運動を行います。また、生活習慣の見直しも大切です。減塩やお薬継続の大切さなど、医療スタッフと確認しましょう。心筋梗塞後、心リハを続け、趣味のゴルフを再開できた方もいます。コロナ禍においても、活動量を減らさない工夫が必要です。当院には日本でも数少ない心リハ認定医がおります。お気軽にご相談ください。