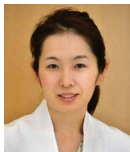


●内科・循環器内科・心臓リハビリテーション科

心臓リハビリって何?? 心臓と上手に付き合おう!



副院長・
心リハ認定医
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で有酸素運動の負荷量を調べ、心リハ指導士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、趣味のテニスを再開できた方もいます。心リハ認定医、心リハ指導士といった専門スタッフのもとでの心リハが安全です。

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▶

