

3. 運動療法のポイント

- 運動療法で大切なことは、以下の点です。

①運動療法を無理なく安全におこなう。過剰な運動は健康に有害なことがあります。

②指示された運動の強さや時間を守る。運動が軽すぎると十分な効果が期待できません。

③長期間(生涯)にわたり継続する。長く継続しないと良い効果が現れません。

- 時間と回数**：1回の運動時間を30～60分として、1週間に4～5回行いましょう。
- 運動の強さ**：最適な運動の強さは、その人の最大能力の約50%(40～60%)とされています。医師から指示された心拍数(トレーニング心拍数)、または「ややきつと感じる」、「軽く汗ばむ」、「軽く息がはずむ」程度(ボルグ指数12～13)で行います。
- 自己検脈**：運動の強さのめやすとして、運動中の脈拍数を用います。自分で脈拍測定(自己検脈)ができるように練習しましょう。運動の途中で立ち止まって直ちに15秒間脈拍を測り、それを4倍して1分間の脈拍を求めます。
- 準備運動(ウォーミングアップ)**：主運動を行う前に、血圧・脈拍を測定し、体調が万全であるか評価します。その後に十分な準備運動(ストレッチ)を行い、急な運動による傷害を予防します。
- 主な運動**：主運動は、ウォーキング(早足歩行)や自転車こぎなどの有酸素運動とします。途中で疲れや異常を感じたら、休んでください。
- 整理体操(クールダウン)**：主運動が終了したあと、ストレッチを行い、再度血圧や脈拍を測定し、本日の運動の反省を行います。
- 長期継続**：「継続は力なり」です。無理をせず長く続けましょう。

4. 運動療法を安全・効果的に行うために

- 運動療法を安全かつ効果的に行うために、適切な運動の強さや時間を守って運動してください。
- 次のページに示す**ボルグ指数**の12～13の強さが心臓リハビリに望ましい運動強度とされています。
- 在宅運動療法**を行う場合には、次ページの「在宅運動療法10か条」に示す注意事項を心がけてください。