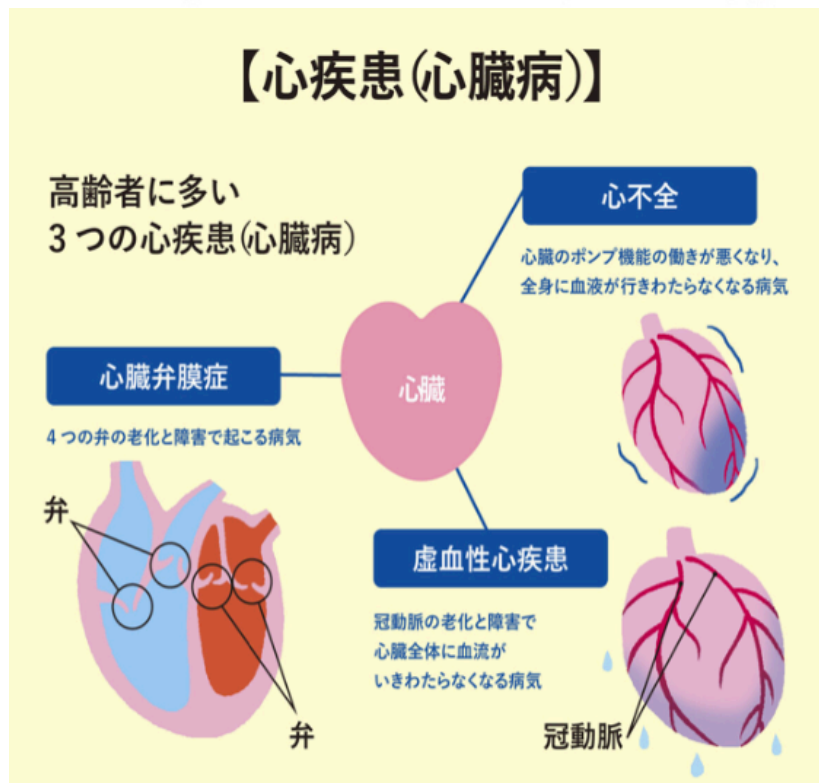
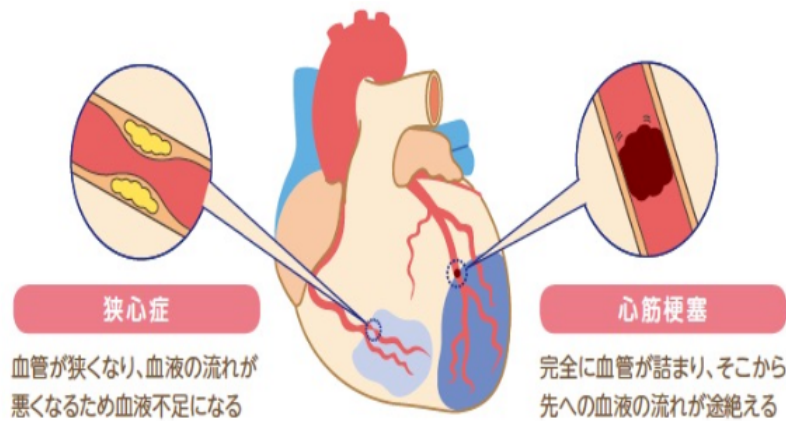


心疾患（心筋梗塞、心不全、不正脈、狭心症）

一般的な症状

息切れ・夜間呼吸困難・動悸・痛み(胸・背中・のど・腕)
むくみ(浮腫)・失神・高血圧・下肢疲労・慢性疲労など



このまま放置すると・・・

身体は動かさないと機能は衰えていきます。
心臓病をお持ちの方も同様に心臓自体が衰えていくだけでなく全身の筋肉も衰えるため、かえって心臓への負担が大きくなってしまいます。

心疾患の改善

運動しましょう！

運動は、呼吸困難や疲労感などの心不全症状や狭心症発作などを軽減します。

心不全症状や発作などが減少することで、日常生活での不安や抑うつなどが軽減して精神的な効果が得られるとも言われています。

また、激しい運動でなく、軽めの運動から始めましょう。ただし、すでに動脈硬化などが進展している場合には、運動そのものが狭心症や心筋梗塞のリスクとなることもあるので、かならず医師に相談してください。

食生活を見直しましょう！

狭心症や心筋梗塞の基本的な原因は、動脈硬化です。それだけに予防・改善のためには、まず食生活をはじめとした生活習慣を改善し、できるだけ動脈硬化を起こさないようにすることが大切です。

多くの生活習慣病の原因として、慢性的な食べすぎ、飲みすぎなど、食生活上の問題があります。

腹八分目を心がける、肉類や揚げ物などの高カロリー食をひかえめにする、塩分の強い食べ物やコレステロールの多い食べ物を続けて食べないなど、食生活には十分に注意する必要があります。

ヒラックスでの予防プログラム

温熱療法

心臓病は温熱をすることにより、
血行の循環が良くなり身体全体の筋肉や骨、内臓などに
栄養がいき、それぞれの機能が向上しやすくなります。



ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、
心臓の力が弱っている方は身体全体を巡った血液が心
に戻ることが困難なため、むくみができてしまいます
それを改善するためにはマッサージが必須です。その
循環もよくなり痛み等が緩和されます。



バイクマシン

息を止めるほど力のいる運動は、心臓に負担がかかり
すぎてしまうため、こちらのバイクマシンは心臓病のある方
には無理なくできるのでおすすめです！心肺機能の向上や
下肢筋力の増強によりポンプ作用が強くなり心臓へ血液が
戻りやすくなります。全身の機能改善が見込めます。



ご利用者様の声

私は昨年狭心症になってしまいました。
それでどのくらい運動していいのか分から
なく、何もしない日々が続いていまし
た。そしたら足のむくみや倦怠感が強く
て辛かったです。ですがヒラックスに通
うようになり適切な運動で下肢筋力の増
強や、マッサージなどによりむくみが改
善されました。ありがとうございます。



78歳女性 要介護2

ご自宅でできるケア

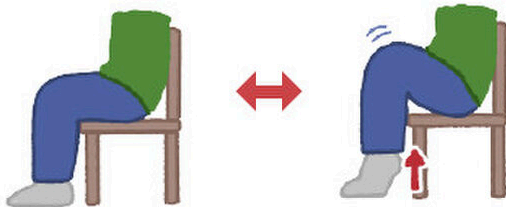
心臓病は生活習慣がとても重要になります。ご自宅にいる際も注意しておくべきことがあります。

大事なのは食生活と下半身の適度な運動です。下記の体操を自宅にいる際は行い、食生活は下記のことを意識して食べると心臓への負担は軽減されます。

【足のむくみ予防体操】

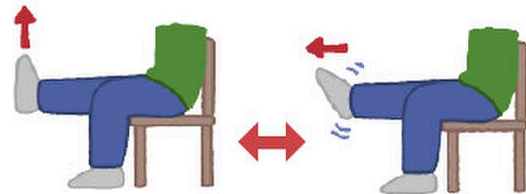
かかと上げ

5回2セット行う



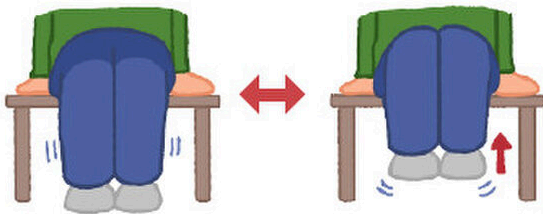
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



こちらが心臓病を
予防・改善するこ
とができる食べ物
です。

一つでも多く摂取
するよう心がけて
ください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！