

【リハビリとは...】

「リハビリテーション」と「リンク(繋がり)」を合わせたオリジナルの造語です。2018年に創刊し、今回で15号となります。春日部厚生病院リハビリテーション部と地域の皆様との更なるリンクを目指し、皆様に有益な情報をお届けできるように取り組んで参ります。これからも「リハビリ」をよろしくお願い致します。

心臓リハビリテーション

心疾患は、日本における死因第2位を占めています。代表的なものに「心筋梗塞」や「動脈硬化」があげられます。これらの対策として

- 適度な運動
 - バランスのとれた食事
 - 適切な生活習慣
- がポイントです。



理学療法士
柳橋亮佑



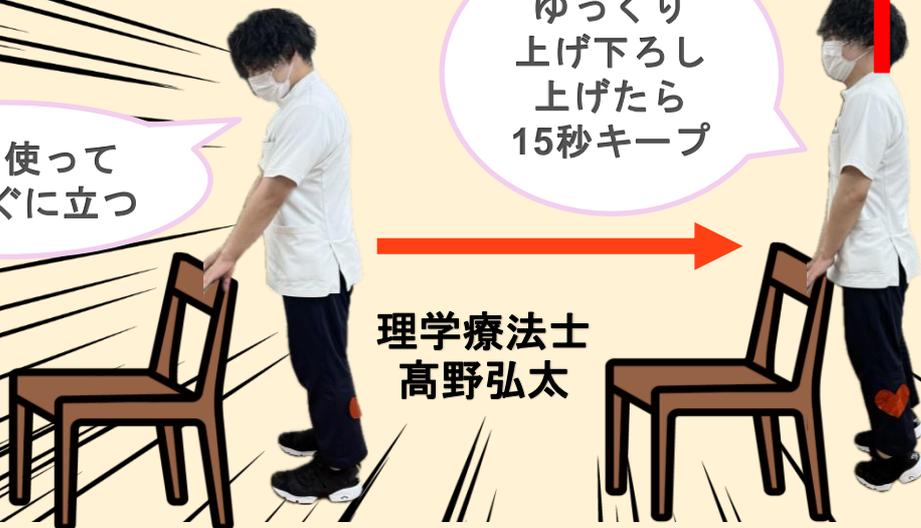
理学療法士
吉井春風

ふくらはぎの 筋肉を鍛えよう

運動 お家かんたん ちょいトシ

ゆっくり
上げ下ろし
上げたら
15秒キープ

支えを使って
真っ直ぐに立つ



理学療法士
高野弘太

目安回数

10



食事

心疾患には高血圧・糖尿病・肥満が大敵です。
正しくバランスのとれた食事習慣は、
それらの危険因子の予防および心疾患の予防に
繋がります。



- ・塩分のとり過ぎ
- ・脂肪分のとり過ぎ
- ・食べ過ぎ



作業療法士
茂呂拓実

言語聴覚士
黒川衿菜



生活習慣

健康的な生活習慣は心疾患対策に繋がります。
特にこれからの寒い時期には「血圧変動」には気
をつけましょう。

高血圧の状態は、血管に負担がかかり、
動脈硬化を促進させることとなります。

作業療法士
岩崎みゆ

心臓リハビリテーション指導士

心臓リハビリテーション指導士として
心臓に優しい暮らし方をサポートして
いきます。



理学療法士
東川将



医療法人光仁会