

ハートフィットについて

【本プログラムの目標】

医学的に適正な運動メソッドを身に付けて

病気の発症・再発を防ぎ、

10年後も今のあなたのままでいる

【3つの具体目標】

- ① 運動強度の設定方法を取得
- ② 適正な運動強度を体得する
- ③ 適正な運動習慣を身につける



“今しっかり弓を引いて（習慣作り）、飛んでいく”

【適正な強度の運動の主な効果】

- 1) 筋力上昇により楽に動けるようになる

筋肉は“使わない事”で弱ります。筋力低下を防ぐことが大切です。高齢になっても筋力アップは見込めます。（握力向上の実績有）

- 2) 心臓病の発症率・再発率が低下

運動療法は医学的にも強く推奨されている、治療です。副作用がない薬剤といわれています。

- 3) 認知症予防・不安やうつ状態が改善する

運動は認知症予防になります！不安やうつ病など精神的な問題にも効果があります。運動する事で脳血流がよくなる事、ホルモン分泌が増進される事、また日光や外の環境に出ることで自立神経のバランスが整う事などで効果がでるようです。

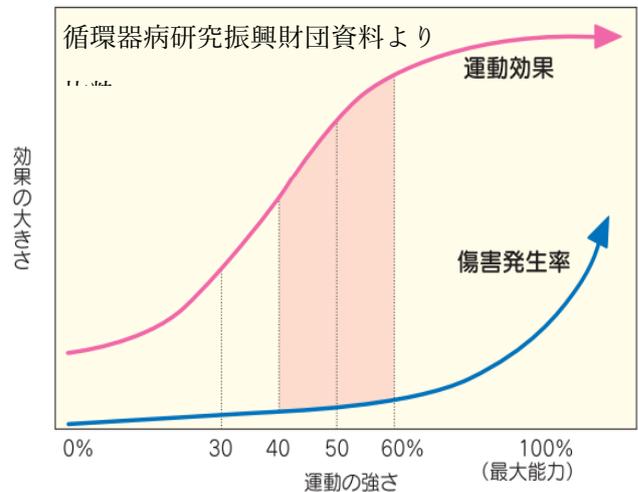
- 4) 高血圧・脂質異常症・糖尿病の改善、血管内皮機能や自律神経の機能の改善等により、様々な病気の予防にもつながります。

【運動の7か条】

1. 強すぎず弱すぎない強度
2. 突然始めない。止めない。
3. 運動中は息を止めない

(腹圧上昇は心負荷)

4. 夏は水分補強、冬は防寒に注意。
5. 継続は力なり！週に3回～7回、30分以上
6. とはいえ、症状増悪・体重増加など体調が悪いときは無理をしない。
7. 楽しめる運動で運動を続ける。



【Borg 指数】 疲れ具合を確認

- ✓ 自覚症状の表現（右列）を基に数値化。
- ✓ 例) 疲れたけど「きつい」程ではなく、「ややきつい」よりも疲れた→Borg 14
- ✓ 最初は数値をつけるのが難しいので、脈拍の変化を見ながら慣れて行きましょう。
- ✓ 運動に自信がない人、心臓病の症状が不安な方は疲労感を強く訴えることがありますし、反対に運動に自信がある人、負けず嫌いな性格の方などは過小評価となってしまうことがあります。
- ✓ Borg 12-13 が適切なレベル
- ✓ 心不全だと Borg 11-13 が適切なレベル

スコア	自覚症状
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	
8	かなり楽である
7	
6	非常に楽である

【プログラムの参加をお断りしている方】

- 病状が安定していない方（入院など急性期治療中が終わってからご相談下さい）
- 歩くだけで胸の痛みが出る方（坂道や階段で胸の痛みが出るなど）
- ゆっくり歩くだけで息苦しさを感ずる方（トイレに行くだけで息切れがあるなど）
- 頻脈になる事が多い方（運動によってすぐに心房細動が出てしまうなど）
- 倦怠感などの症状を伴う脈の低下がある方（脈拍 40 回/分台になってふらつきなど）
- 重症の大動脈弁狭窄症
- 閉塞性肥大型心筋症（肥大型心筋症であれば対応可能です）
- 冠動脈の狭窄が残っているときはプログラム参加前に主治医と相談してください
- 転倒のリスクがある
- その他医師から運動を制限するように言われている方

【プログラムをお休みした方がいい状態】

- 高血圧 (>160/100mmHg)
- 歩くだけで胸の痛みが出る時（坂道や階段で胸の痛みが出るなど）
- ゆっくり歩くだけで息苦しさを感ずる時（トイレに行くだけで息切れがあるなど）
- その他、胸痛、息切れ、動悸、ふらつき、低血糖発作、めまい、頭痛、強い疲労感、気分不良などで体調がすぐれない時
- 風邪を引いているとき
- 運動をすると腰や膝などの痛みが強い時
- 精神的にあまりにも落ち込んで気が乗らないとき（運動でうつ症状は軽くなりますので積極的に参加して頂ければと思いますが無理はしないようにして下さい）
- 人生の楽しみとなるイベントに参加する時（健康維持はあなたが生活を楽しむためにサポートするものです。楽しみを犠牲にして参加することは本末転倒です）

【運動指導時間割】

- ◆ 10分 : 体調確認・準備運動
- ◆ 20分 : エアロビクスを通して運動強度の調整
- ◆ 20分 : 筋トレ・ストレッチ ～転ばぬ先の杖：家でもできる運動～

<主な筋トレメニュー>

足指グーチョキパー

椅子に座って膝の曲げ伸ばし 10回 x 2

太腿で挟んでボールつぶし 10回 x 2

椅子につかまって、つま先立ち 20回

足を外側に上げ外腿の運動 10回 x 2

もも上げ 30回 x 2

スクワット 20回

片足立ち 30秒ずつ

腹式呼吸腹筋 10回

バックエクステンション 10回

レッグレイズ 10回

<主なストレッチメニュー>

首 3方向に曲げます

肩 回し、上げ

腕 伸ばし、グーパー、手を組んで回し

脇腹 伸ばし

腰 回し

腿 伸ばし（片足立ちで足を持ちます。※
転倒注意）

アキレス腱伸ばし

足の指 間隔開ける 前後に倒す 手の指
をいれてぐるぐる