



ココロの会 会報 第17号
 発行日 平成25年8月吉日
 発行 ココロの会 事務局

レクリエーションのご報告

毎年1回開催しています「ココロの会のレクリエーション」を平成26年6月28日(土)にKKR札幌センター リハビリ室で行いました。

会員、スタッフ共に大変お忙しい中、出席者16名、スタッフ7名と多くの出席をいただきました。

今回はリハビリ室にて「運動強度」をテーマとして有酸素運動の効果や脈拍による運動の目安を理学療法士や看護師の方々から教わりました。

続いて実習として血圧測定と体力測定(握力・開眼片脚立位)および歩行による心拍数の変化を実際の測定器を使用して自分の目安を測り、体力と健康状態の目安を習得する事ができ、大変役に立ちました。

なぜ運動が必要か…?
 ・ 虚血性心疾患に対する予後改善効果

運動強度	改善効果
運動強度	約45
薬物療法	約35
総合的食事療法	約30
経路療法	約25
経路療法	約20
経路療法	約15
経路療法	約10
経路療法	約5

運動の効果

- 心肺機能↑
- 筋力↑
- 脳質! 血糖値!
- 息切れ!
- 再発! 死亡率!

脈拍目安の早見表

	×0.5	×0.7
70歳	75	105
75歳	72.5	101.5
80歳	70	98
85歳	67.5	94.5

※ペースメーカーを入れている方や不整脈のある方は一概にこれに当てはまらないこともあります

適切な運動の方法

- 頻度: 週 3日以上
- 時間: 1日30~60分(分割してもOK)
- 強度: 自覚的運動強度(自覚症状) 11~13
- 脈拍: 最大心拍数の50~70%の脈拍数

実際に体験してみよう!!

・ 薬物療法や食事療法などで安定した状態で運動することが大事!!

お勉強の資料です。

引き続き、休憩とお昼ご飯を食べながら今回の出席会員の自己紹介と病状経過などを話しあいました。会員各自の病状経過等を理解出来て非常に有意義な時間を過ごす事が出来、各会員の交流ができました。

今後の活動予定

- ・ 11月(予定)：勉強会。

編集後記

会報第17号を発行いたしました。

今後も活動報告のみならず、皆様から寄せられる体験談や最新情報などで内容の拡充が図りたく皆様のご協力をお願いいたします。