

家庭で気軽に実践

# スクワット

スクワットは家庭でも気軽に行える運動です。ダイエットに効果的があることで知られますが、筋肉を鍛え、足腰を強くし、元気な体の維持にもつながります。また、身体への適度な負荷は心臓や血管をはじめ、体内の諸器官も健やかに保てます。



① できるだけ、かかとを上げて爪先立ちして背筋を伸ばす。腕は斜め下にピンと伸ばして指先をテーブルにつける



② ゆっくりと地面が爪先からかかとに、テーブルが指先から手のひらがつくような感じで、腰を下ろす。また①に戻る

※無理せず、ゆっくりと。①②合わせて1セットとし10回が目標。これを毎日1回実践



松田病院の心臓リハビリに関わるスタッフによる「ハートチーム」。それぞれの専門分野を生かし、連携を図りながら最適なリハビリを提供している

運動だけではなく、バランスの良い栄養の摂取も重要だ。これは病気の有無にかかわらず、全ての人に言えること。管理栄養士の鈴木奈緒子さんは「運動、休養、栄養が健康を保つためのポイント」と強調する。循環器に悪影響を及ぼすメタボリックシンドロームは、何か一つまずいところがあると、後はドミノ倒しのように悪循環に陥りやすくなり、最

最終的に心不全を引き起こす原因に。一つ目の駒に当たる生活習慣から気を付けたい。心臓リハビリには食事療法もある。決して食事制限ではなく、自分の体に合った食事を適量摂取すること。食事の基本形は「二汁一菜」で、一日三食をきちんと摂取し、生活リズムを整えることが大切だ。

ポイント①適正体重 ②減塩③脂質控えめ④の3点。食物繊維を毎食しっかり取り、ビタミンやミネラルも補給し節酒も肝心だ。調味料は減塩のみで、しょうゆがお勧め。香辛料を使ったり酸味を効かせたりと薬味も工夫し、食材本来の味を楽しむように心掛けるなど、ちょっとした工夫や意識の持ち方で食習慣が好転する。

リハビリ特有の配慮が必要」と話すのは理学療法士で、心臓リハビリテーション指導士の菅野美香さん。心臓に過度な負荷をかけることはできないため、心肺運動負荷試験(CPX)を実施。マスクを着用して自転車こぎ、運動中の酸素吸入量、二酸化炭素排出量を装置で分析し心電図検査も行う。現在の体力や安全で効果的な運動レベルが分かり、個別の状態に応じたオーダーメイドなリハビリが可能となる。松田病院ではCPX装

置のほか、県内では珍しいワイヤレスの12誘導心電計を導入。運動中の心臓の状態を把握できるようになった。心臓リハビリ導入に関わった東北大学大学院工学研究科特任助教の伊藤大亮さんは、CPXの結果に応じた適切な運動量は安全に、かつ大きな効果が期待できま

「実際のリハビリでは、有酸素運動としてトレッドミル(ルームランニング)や自転車エルゴ(自転車こぎ)、空圧圧による一定の抵抗を受けながら筋力アップを図る」レ

## バランス良い栄養も



専用の機器で筋肉量や体脂肪などを測定



現在の体力や安全で効果的な運動レベルを把握するために重要な心肺運動負荷試験

心だ。塩分は高血圧や合併症を防ぐために1日6g以下が目安。「例えば漬物は1食で5切れを食べていたら4切れにするとか、いろいろな料理で少しずつカットするだけでも減塩につながります」と鈴木さん。