



高齢者編 ⑥

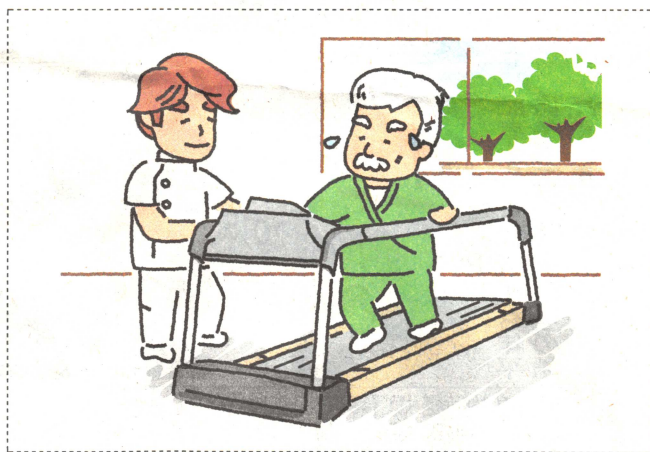
年齢がいくつであって  
も、心臓に病気があっても  
運動をすることは心臓に良  
い影響を与えます。運動の  
仕方さえ間違えなければ、  
心臓病の人でも運動した方  
がいいのです。

心不全や狭心症、心筋梗  
塞の患者さんに行う治療の  
一つに、運動を中心とした  
心臓リハビリテーションが  
あります。医師の指導の下、  
一定の強さの運動を決まっ  
た時間行うのですが、こ  
うした運動を続けること  
で、症状が和らいで生活の  
質が向上し、再発も防止す  
ることが出来ます。ただし、  
心臓病の患者さんの運動に  
はリスクが伴います。必ず  
医師の指導を受け、正しい

方法で行うことが大切で  
す。

心臓病と言われたこと  
ない高齢の方が運動を行う  
場合、まずは健康診断を受  
けてください。心電図や血  
圧、コレステロール、血糖  
などに異常はないか、安全  
を確認してから始めましよ  
う。ウォーキングや自転車  
型器具を使ったトレーニン  
グなどの有酸素運動と、軽  
い筋力トレーニングを組み  
合わせるとういでしょう。  
有酸素運動は、ややきつ  
いと感じる程度、人と会話  
しながらできて、少し汗ば  
む程度の強さが最適です。

## 心臓のケア 指導受け運動適度に



短い時間から始めて少しづ  
つ延ばし、30分から1時間  
程度を週3〜5回行うと効  
果的です。筋力トレーニン  
グは、ダンベルや水を入れ  
たペットボトルを利用する  
方法もありますが、軽いス  
クワットや片足立ちなどで

も効果はあ  
ります。  
何を行う  
にしても  
「若いころ  
はこれくら  
いできた」  
ということ  
は忘れて、  
「軽め」「短  
め」に始め  
ましょう。  
疲れが出る  
前、物足り  
ないくらい  
のところで  
やめて、焦  
らず少しずつ量を増やして  
いくことがポイントです。  
もう一つ注意すること  
は、何か異常を感じたらす  
ぐにやめること。例えば、

狭心症は胸が締め付けられ  
るように痛みますが、痛み  
は胸でなく肩や腕に感じる  
こともあります。顎や歯の  
痛みになることもあります。  
また、狭心症の症状は時  
間が短いのが特徴で、せい  
ぜい10分程度です。少し休  
むと治まるから大丈夫と思  
ってしまつと危険です。症  
状があるときは早めに受診  
しましょう。

高齢の方は、若いころの  
習慣で、運動というとい  
つ張り過ぎてしまいがちで  
す。体調に気を配り安全に  
注意して少しずつやれば、  
いくつになっても運動を楽  
しみなから体調を維持する  
ことができます。  
〈毎月第1、3木曜日掲載〉

アーク循環器クリニック院長

柳澤 宗



やなぎさわ・しゅん 55年鹿角市  
生まれ。秋田大医学部卒、同大大学  
院修了。92年秋田市でアーク循環器  
クリニックを開業。循環器専門医。