

運動で元気に、内臓の病気のリハビリで寿命も伸ばせる！

上月正博・東北大学大学院教授

◎心臓や腎臓などの病気が治った後は、リハビリテーション(回復)が重要です。首から下の内臓の病気により起くる体の障害を「内部障害」と言い、内部障害リハビリテーションの進め方は、次の3段階です(図-1)。

①急性期(症状が重い場合や手術を受ける時など)で、入院が必要です。この時は低下した体力の回復を中心に行います。日常生活の過ごし方などの講義も受け始めます。

②回復期(退院後や入院しない時は、社会復帰や再発予防のために運動療法を行います。必要な知識を身

につけるために講義を受け、少しずつ実行します。

③維持期(社会復帰してから、再発予防や健康維持のために運動療法を続けながら、食事療法など講義で学んだことを実行して行きます。

●運動療法を続けると、次の効果があります(図-2)。

H.25年1月、願成寺

図-1 内部障害リハビリテーションの進め方

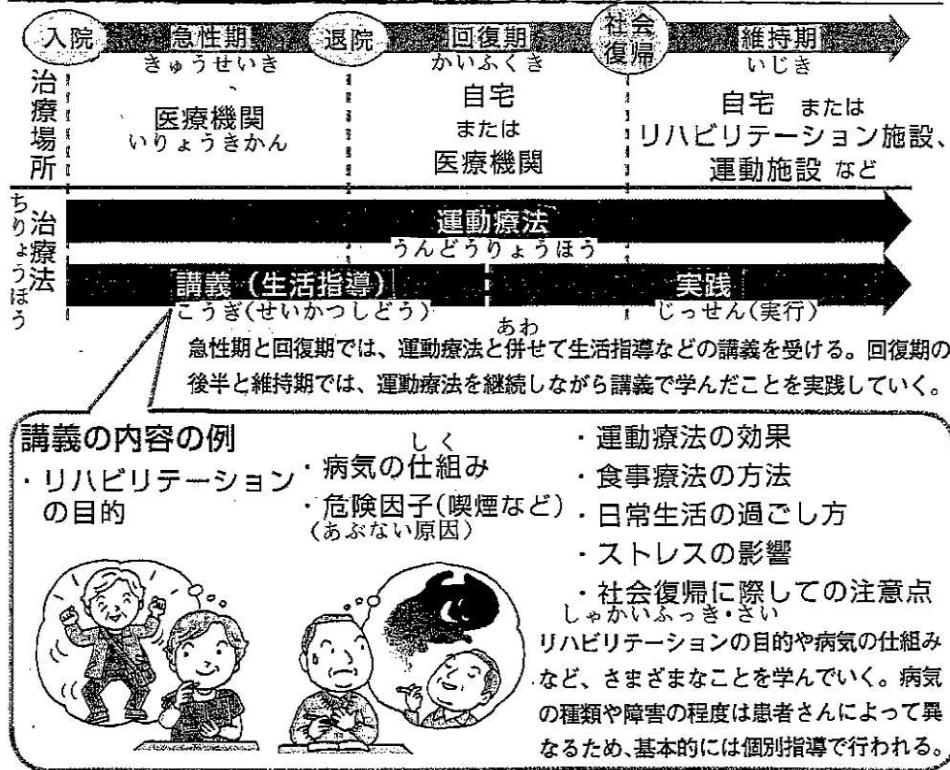
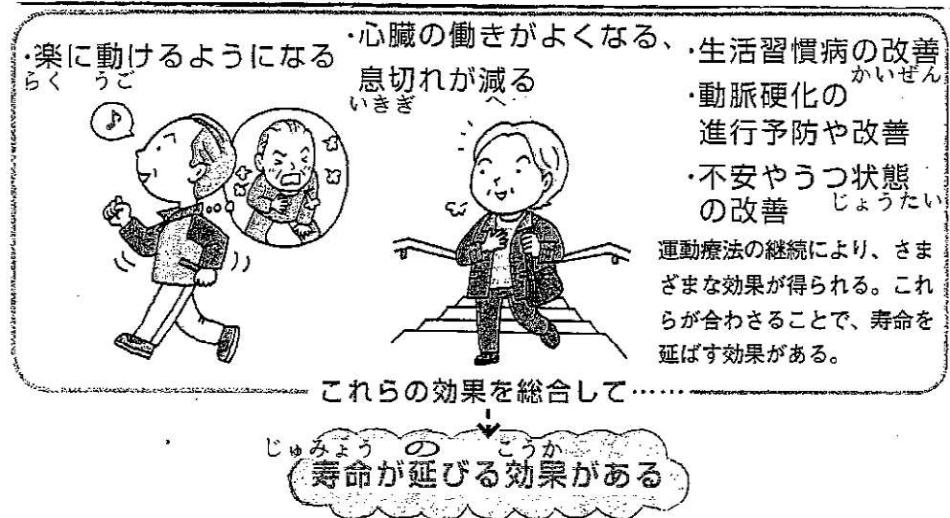


図-2 運動療法の継続による効果



(2)心臓の働きが良くなり・筋肉も着き・運動中の息切れが減ります。

(3)糖尿病・脂質異常症(高脂血症)・高血圧などの生活习惯病が改善できます。

(4)脚(膝から下の部分)を動かすことは、脚の動脈硬化を改善し、心臓・頸部(首)・脳など、全身の血管の働きや血液の循環を良くし・心筋梗塞や脳梗塞の予防にもなります。

(5)不安・うつ状態を改善できます。講義で学ぶことで自信がつき・気持ちも明るくなり・寿命も伸びます！。

※リハビリテーションは続けることが大切です。特に、運動療法を続けると寿命が伸びるので、毎日・続動しつづけましょう。が、病気の人が急に強い運動をしたり・運動しつづけたりするのは、命に關わることもあり、危険です。各医師の指示の下で、安全で効果の高い運動を行いましょう。