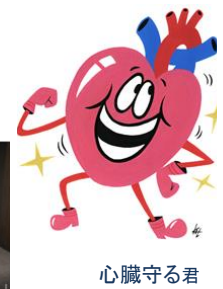
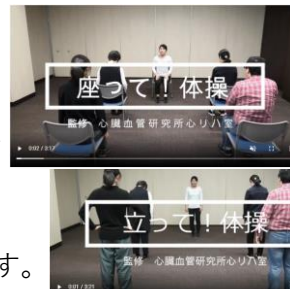




＜心臓病や多くの疾患から守る＞ 外出自粛やデスクワークなどでの運動不足を解消  
『“心臓守る君”体操』をホームページで提供開始します

公益財団法人 心臓血管研究所（所在地：東京都港区、理事長：浅野友靖、所長：山下武志、付属病院長：矢嶋純二、以下、心研）は、付属病院における心臓リハビリテーションの経験・ノウハウを生かし、心研「心臓守る君」体操」を作成し、ホームページでの提供を開始します。

運動をすると、心臓の筋肉を養う血管の血流の流れが良くなり、心臓の機能の改善や不整脈の発作抑制、虚血発作の減少などのほか、肺の機能や末梢への血液の流れ、筋肉の量などにも効果があり、動脈硬化の原因となる高血圧、糖尿病、脂質異常症などにも有効であることが日本心臓リハビリテーション学会などでも示されています。



このように、適切に運動を行うことは心臓病や多くの疾患の発症や重症化防止に有効ですが、最近の新型コロナウイルスの影響による外出自粛などが運動不足につながらないようにしていく必要があります。また、運動を日頃から習慣化しておくこと、増えてきている高齢者の心不全や肺炎の予防、筋力低下に伴う転倒などのリスクの抑制にもつながります。

そこで心臓血管研究所では、自宅でも、デスクワークの時にも、様々な年代の方に気軽にご利用いただける体操を作成し、ご提供することといたしました。

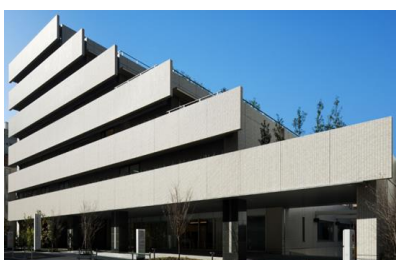
体操は、「立って！」と「座って！」の2種類があり、それぞれ3分余りで自宅や職場などでの空いた時間を使って実施できます。「座って！」行う体操では、足の不自由な方も楽しく体操をしていただけるようになっています。

いずれの体操も、特に“日頃使っていない筋肉を動かす”体操を組み入れて効率的・効果的に血液循環を良くすることを工夫しており、心肺機能の改善とともに脳への刺激や心理的な解放感も得ることができるようになっています。ただし、急性期の心筋梗塞の患者さんや中程度以上の心不全の方、コントロールされていない心臓病の患者さん、危険な不整脈が出現するといった患者さんは、まず 専門医と最適な運動について相談をするようお願いいたします。

この「心臓守る君」体操」は 心臓血管研究所付属病院のホームページで、パソコン (<https://www.cvi.or.jp/reha>)、スマートフォンのいずれでも4月22日からご利用いただくことができます（無料）。



スマホ用 QR



公益財団法人  
心臓血管研究所 付属病院

〒106-0031 東京都港区西麻布 3-2-19

☎ 03(3408)2151(代) <https://www.cvi.or.jp>