

「心臓病教室」に参加しよう！

★病気について知りたい

日時：毎週**水曜日** 13:00～14:00 **参加自由・無料**

場所：心臓リハビリ室（2階）



心臓病は早期発見・治療が大切です。まだ心臓病を指摘されていない方は予防法を、治療を受けている方は上手な付き合い方を知り、自分で管理することが大切です。心臓病についてわかりやすく説明します。

※緊急手術などにより予告なく変更・中止することがあります。

テーマ	
狭心症と心筋梗塞	心臓病で命を落とさないために。こんな時は急いで病院へ。その数分で人生が変わる。
心不全の付き合い方	どんな病気なの？ うまく付き合う方法とは。
日常生活の注意点	こんな時はどうする？ 血圧、脈拍、体重の管理法を考えます。
生活習慣病と心臓病	万病の素、生活習慣病との付き合い方を知ろう！
下肢動脈の病気	足の痛みとどのように付き合えばよいのか？ 手遅れにならないために。
不整脈	こんな動悸は要注意！ 脳梗塞にならないために。ペースメーカーとの付き合い方。
睡眠と心臓病	睡眠時無呼吸症候群とは？
加齢と運動機能	加齢とともに低下する運動機能を維持するには？ その評価方法は？

★運動について知りたい

日時：毎月**第3金曜日** 13:00～14:00 **参加自由・無料**

場所：心臓リハビリ室（2階）

心臓病をお持ちの方は我流での運動は危険です。正しいやり方を知りましょう。

運動療法の基本から、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなど具体的に説明します。

動ける格好でご参加ください！

★食事と薬について知りたい

健康管理の上で欠かせない食事と運動。**個別指導**をご紹介します。

事前に心臓リハビリ外来の受診が必要です。

食事指導（要予約・有料）、**薬剤指導**（要予約・無料）

