

歩くスキーで 心臓リハビリ



元気に歩く患者さんに伴走する理学療法士の村岡さん(右端)

北海道循環器病院

狭心症や心筋梗塞(こうそく)といった虚血性心疾患の人にとって、冬の寒さは禁物とされており、戸外に出て運動することはあまりしない。でも、北国で生活する以上、寒や寒さは避けられない。そこで「積極的に運動を付加してあげよう」と、北海道循環器病院(大畑島田院長)はこのほど歩くスキーを取り入れたユニークな心臓リハビリを行った。

安静強要せず積極的に

患者に自信、心理面も効果

京都大学は、一九八二年からミニテニスなどの軽スポーツから虚血性心疾患のスポーツを取り入れた心臓リハビリのハビリに取り組んでいる。歩プログラムを実施している。歩くスキーを取り入れたのは、歩くスキーは今回が初めて五年の冬から、北海道では同だ。病院が九一年一月から卓球や、虚血性心疾患には、激しい

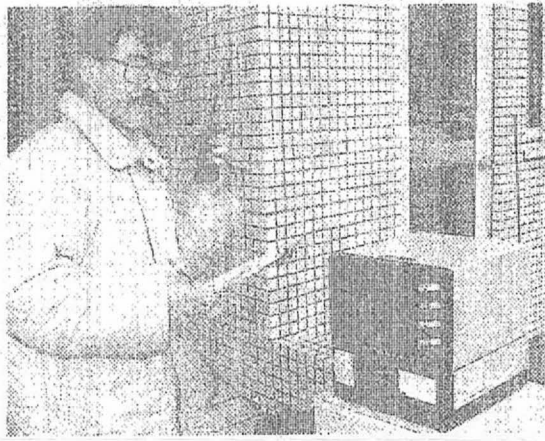
運動と寒さは危険とされている。しかし、家の周りの除雪など冬季に屋外で仕事をするのは避けられない。「私の所にも、除雪をしたいたがど

れくらいまでなら大丈夫だろうか、という質問が寄せられる(大畑院長)という。同病院は「どこまでなら安全に運動できるかを患者が知ること、冬でも積極的に運動を付加させる」と考え、昨春は病院の周りの雪溜り、今春は歩くスキーをリハビリプログラムに加えた。

京都大学で心臓リハビリを企画、実施し、今回もアドバイザーとして参加した北大体育指導センターの川初清典助教授(運動生理学)によると、歩くスキーは「体力に合わせて運動量をコントロールできるうえ、全身運動のため心臓リハビリに最適」という。

今回の参加者は、同病院に通院しリハビリを受けている男女合わせて十三人で六十代が中心。十三日午後と十四日午前の二回行った。気温は三度と氷点下三度だった。屋内で心電図、血圧測定と問診をし、準備運動で体を温めてから外に出た。

参加者の胸には電極が張られ、携帯用送信機を通して心拍数などのデータがモニターに送られる。モニターは常に監視され、参加者の病気が運動をして不整脈などにふさわしい耐久力があるか、気温は低すぎないか、参加者自身が興味を持っているか、参加者の心臓の状態を把握した上で指導できる人がいるかなどが条件となる。



参加者から無線で送られてくる心電図、心拍数をモニターでチェックする泉さん

同病院の空室地に設けられた二周三百メートルのコースをゆっくり歩いた。心臓リハビリ担当の留道は「生活できない、と責められた心臓になってしまふ。理学療法上リハビリには心肺機能の回復だけでなく、私にもやれるんだ、と患者に自信をつけてもらうという心理面での効果もある」という。

十一年来、心臓リハビリを実施している大阪赤十字病院の神原啓文循環器内科部長は、「地域に合ったリハビリプログラムの作成が求められているが、今回の同病院の試みは北海道の地域性に合った素晴らしい取り組みだと思う」と評価している。