社会福祉法人
横浜市福祉サービス協会
http://www.hama-wel.or.jp

訪問看護ステーション金沢　リハビリ通信

監修：池田咲紀（理学療法士）

令和８年
5
月号

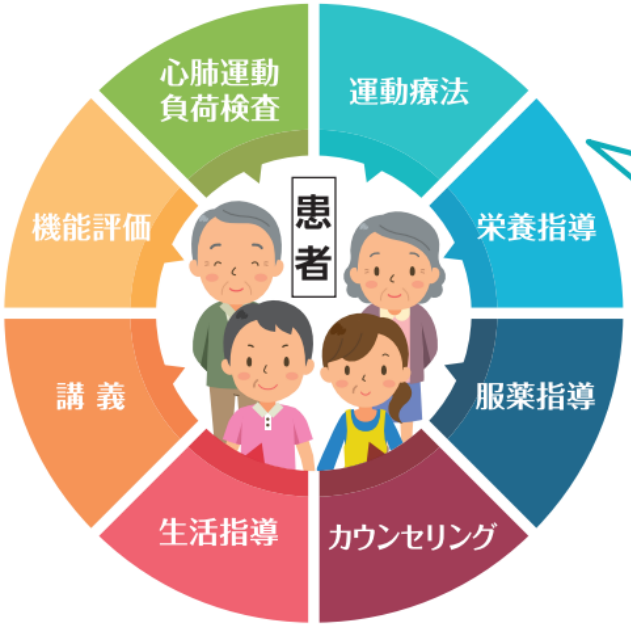
皆様、「心臓リハビリテーション」という分野があるのをご存知でしょうか。
当事業所は４月から「横浜市心臓リハビリテーション登録事業者制度」に参加しています。
今回は**「心臓リハビリテーション」**のこと、横浜市の**「登録事業者制度」**について説明します♪

今月の特集　『心臓リハビリテーション』をご存知でしょうか？

1．心臓リハビリテーション（以下“心リハ”）とは？

心臓リハビリとは、心血管疾患の再発・重症化を予防するための包括的なプログラムのことです。
運動だけでなく、栄養指導や生活指導などを併せてを行うと、
心不全や心筋梗塞の再発・再入院が減り、死亡率が減少することが報告されています。

心臓リハビリテーションは運動療法だけではない



運動療法/患者教育/カウンセリングを通して
心疾患の患者さん自身　が主体となって
- 心疾患の再発予防
- 心不全での再入院予防
- 突然死の予防
- 快適な家庭生活への改善/維持
- 社会活動への復帰
- 身体的/精神的なQOLの改善 など

を目指すためのサポートを行う

多面的、包括的プログラム

★ 訪問リハビリ空き状況 ★

◎：空きあり　○：時間要相談　－：満員

	月	火	水	木	金
AM	－	△	○	○	○
PM	○	△	○	△	－

●看護師７名、PT2 名、OT２名在籍中　お待ちしております！

営業日　月曜日～金曜日
営業時間　午前８時 45 分～午後５時 15 分
休業日　土日祝日・年末年始

問い合わせ
〒 236-0021
横浜市金沢区泥亀 1-17-15
☎ 045（780）3757

2. 「横浜市心臓リハビリテーション登録事業者制度」について

☆横浜市心臓リハビリテーション推進事業では、病態の安定した維持期の方を対象に、病院と運動施設との連携を図っています。**登録事業者制度とは、病院側から一定の研修を受けた登録事業者（ジムや通所施設、訪問看護ステーション等）を紹介する制度のことです。**

「心リハ事業制度」利用の流れ









① 病院/外来で心リハ実施

② 運動負荷試験により適切な負荷量を決める

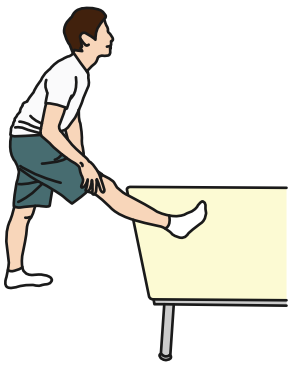
「心リハ情報提供シート」を作成

②保険期間終了後、リハビリの継続の必要性がある場合、心リハ実施機関の病院から、事業者登録している施設に対して、リハビリ継続の問い合わせ

3. 心臓リハビリではどんなことをする？

運動負荷試験を通して評価された心臓の機能に合わせた「運動強度」を測定し、適切な運動負荷で循環器機能の改善を図っていきます。実施施設や病態によりリハビリの内容は変わりますが、概ね、下のイラストのような内容を実施していきます。

① ストレッチ



②歩行練習（有酸素運動）



③レジスタンストレーニング（筋力訓練）



※参照 HP：心臓リハビリテーションについて（Y-Hearts Project）　横浜市