



運動習慣で脳卒中・心臓病予防

脳卒中や心臓病は命に関わる病気です。さらに再発や再入院を繰り返す事で身体機能が徐々に低下していくため、発症や再発を予防することが大切です。

運動は食事や喫煙などの生活習慣の改善とともに生活習慣病を改善し、心筋梗塞などの心臓病の発症や再発を防ぐ効果があります。

✓ なぜ運動がよいの？

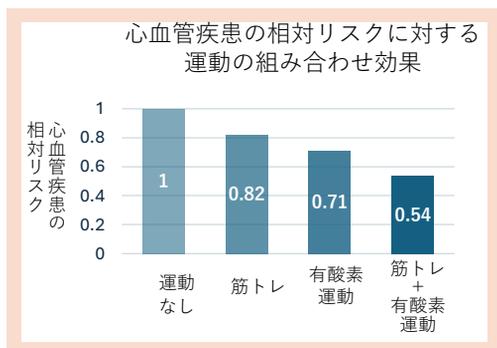
脳卒中や心筋梗塞、心臓病などの原因を予防や軽減したり、改善する効果が期待されます

- ・肥満
- ・高血糖
- ・メタボリック症候群
- ・高血圧
- ・ストレス



✓ どんな運動がよいの？

筋トレと有酸素運動を併用して実施することで、更なる健康増進効果が期待されます



有酸素運動

ウォーキング、サイクリング、水泳等



筋力強化

スクワット、かかと上げ等



柔軟体操

ストレッチ等



ポイント！

楽しく継続できる運動や方法を選ぶことが大切です！

- ✓ 通勤や家事中に
- ✓ 仲間と一緒に
- ✓ 音楽を聴きながら

✓ 有酸素運動



- ストレッチなどの準備体操から始めます（5～10分）
- 有酸素運動を20～30分行います
- 運動中は「**会話が可能で、少し息が弾む程度**」の強度で行います
- 運動後は心拍数をゆっくり下げるように整理運動をします（5～10分）
- 全部で40～60分間、週に3～4日を目標に（可能なら毎日）継続しましょう

✓ 筋力強化運動

- 10～15回を1セットとし、2～3セットへ段階的に増やします
- 週に2～3回を目安に、1回あたり20～30分を目安に行いましょう

太ももの筋肉

- 足を肩幅に広げて立ち、スクワット動作をします
- 息を吐きながら、ゆっくり膝を曲げていきます



ふくらはぎの筋肉

- 肩幅に足を広げて立ち、背筋を伸ばします
- かかとをしっかりと持ち上げ、ゆっくり下ろします
- 天井から頭が引っ張られるように真っ直ぐの姿勢を保ちながら行います



足をひらく筋肉

- 支えにつかまり、安定して立ちます
- 膝を伸ばした状態で、足を横に開きます
- 体が前や横に傾かないよう姿勢を保って行います



おしりの筋肉

- 支えにつかまり、安定して立ちます
- 膝を伸ばした状態で、足を後ろに蹴ります
- 体が前に傾かないよう姿勢を保って行います



Q. 雨の日や暑い・寒い日はどうするの？

A. 室内での筋力強化やストレッチを活用しましょう。体に負担の少ない時間帯を選択しましょう

Q. 運動後の疲れが取れないのですが？

A. 負荷が強い可能性があります。翌日に疲労が残らない程度の運動を継続しましょう

脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895