

心臓リハビリに参加される患者様へ

心疾患より回復された皆様が、これからも快適な日常生活を送れるように、『安全で効果的な体力作り』のお手伝いをさせていただきます。

心臓リハビリをはじめるにあたって

・心臓リハビリとは？

心臓病の患者さんが1日も早く快適な社会生活や家庭生活に戻り、さらに再発を予防することをめざして、運動療法・健康相談などの活動を行うことです。医師・看護師・健康運動指導士などがチームを組んで、患者様の体力向上を援助していきます。

・どのくらいの時間、ペースでやるの？どのくらいの期間やるの？

1回の運動時間は1時間程度で終了します。

1週間に1～2回のペースで行います。また、運動は予約制となっております。継続期間はリハビリ開始から150日間と期間が決まっています。

・どんな格好ですか？

動きやすい服装、靴で運動します。

多少汗をかく場合もあるのでタオル、着替えなども準備下さい。

・どんな事をするの？

身体をゆっくりほぐす事から始め、医師からの運動処方に基づき、私達運動指導士が1つ1つの運動をわかりやすく、丁寧に運動指導いたします。

運動終了後には、疲れの残らないよう十分に整理体操、マッサージなどを行い終了となります。

・どのくらい費用がかかるの？

心臓リハビリは、医療保険適応となりますので、それぞれ違ってきますが1回分の料金は、おおよそ700 - 1800円です。また定期的な検査による費用もかかります。

* 激しい運動はせず、楽にお話しながらできる程度の軽い運動ですので体力に自信がない患者様でも大丈夫です。

* 無料で送迎をいたしますので、ご希望される方はスタッフまでお申し出ください。

ご都合により、予約をキャンセルされる場合は下記までご連絡ください。

お問い合わせ先 メディカルフィットネスRUN²
(0234)33-2915