第23 回日本心臓リハビリテーション学会学術集会

教育セッション2

心疾患に対するレジスタンストレーニング ～初級編

日 時　2017年7月16日(日)　10:40～12:10

会 場　第1会場(長良川国際会議場 1階メインホール)

演 者　高橋 哲也 先生　東京工科大学 医療保健学部

安達 裕一 先生　公益財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院 理学療法科

共催　NPO 法人ジャパンハートクラブ

協賛　インターリハ株式会社

第23 回日本心臓リハビリテーション学会学術集会

JACR
The Japanese Association of Cardiac Rehabilitation

教育セッション2

心疾患に対するレジスタンストレーニング～初級編

東京工科大学 医療保健学部
高橋 哲也

公益財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院 理学療法科
安達 裕一

近年、心臓リハビリテーション領域でも、高齢患者の増加とともに、フレイルが問題視され、有酸素運動に加えて、骨格筋機能を改善するレジスタンストレーニングが運動療法プログラムのひとつとして急速に重要度を増している。その一方、高齢、フレイル、心疾患、重症、リスクが高い、などの先入観から、レジスタンストレーニングを実践しているとしているとしても、その方法は一定でなく、トレーニングとは程遠いことが行われていることが危惧される。特に高齢者や重症例に対しては、2007年にアップデートされたAHAのステートメント（Circulation. 2007;116:572-84.）通りにできないこともあり、レジスタンストレーニングという名称を用いること自体問題がある。今回の教育セッションでは、1）高齢者や重症例に対するレジスタンストレーニングの実際2）回復期の典型的なレジスタンストレーニングの実際について、適応と禁忌を踏まえたうえで、正しく効果的なトレーニングを実践できることを目標に、デモンストレーションを交えながら、レジスタンストレーニングの基本について解説する。なお、初級編であるので、経験豊富な方は席をお譲りいただきますようお願いいたします。

NPO 法人ジャパンハートクラブ JHC Japan Heart Club