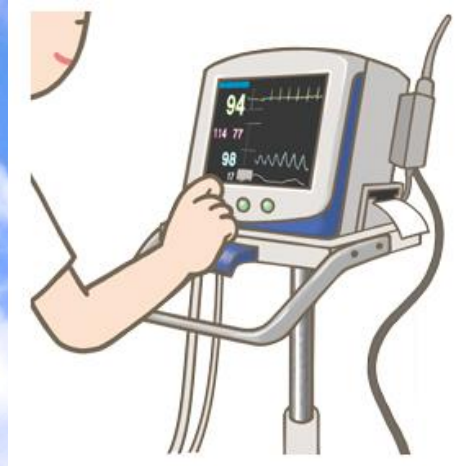
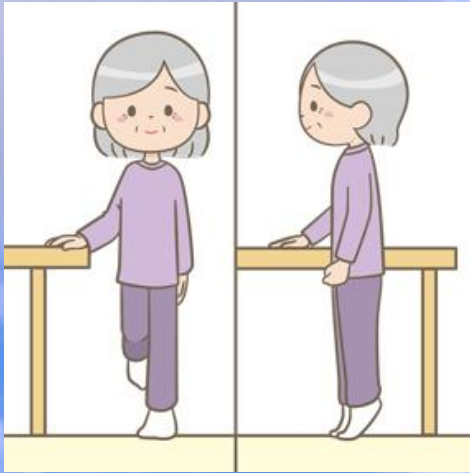


# 当院では外来心臓 リハビリテーションを 実施しています

心臓リハビリ  
とは？

自転車エルゴメーターを中心とした有酸素運動に、  
準備運動と整理体操を組み合わせたものです。



何故運動が  
必要なの？

有酸素運動により体質を変化させることで、  
弱った心臓にかかる負担を減らす事が出来ます。

どれくらいの  
頻度で？

1時間程度の運動を、週1回から数回行います。  
回数や曜日については御相談に応じます。

外来心臓リハビリは月～金曜の13～15時に実施しています。  
参加希望の方は主治医またはリハビリセンターにご相談ください。