



第8回日本心臓リハビリテーション学会近畿支部地方会

ランチョンセミナー2

Luncheon Seminar 2

日時

2023年 2月11日(土) 12:20~13:20

会場

第3会場(舞子2)

シーサイドホテル舞子ビラ神戸

〒655-0047 神戸市垂水区東舞子町18-11

高齢心疾患に対する レジスタンストレーニング

座長

木村 穰 先生

関西医科大学 健康科学科

演者

高橋 哲也 先生

順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科

本セミナーは整理券制です

当日の整理券の配布は下記セミナー整理券配布所で行います。

場 所	ホテル3Fのロビー 参加受付付近のデスク
受付時間	2月11日(土)8:30~配布終了まで



共催:第8回日本心臓リハビリテーション学会近畿支部地方会
インターリハ株式会社 / フクダ電子兵庫販売株式会社

第8回日本心臓リハビリテーション学会近畿支部地方会

ランチョンセミナー2

高齢心疾患に対する レジスタンストレーニング

高橋 哲也 順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科



加齢に伴う筋肉量や筋力、筋機能の低下は、蛋白同化ホルモンの減少やミトコンドリア機能障害、運動量低下に伴う蛋白合成の減少など様々な影響因子が存在する。心疾患になると、入院による活動量低下に加えて、交感神経系の活性化を介して炎症を惹起し、インスリン抵抗性が増悪することなどから、筋肉量や筋力、筋機能の低下はさらに加速することになる。安静臥床や低活動性の影響は特に下肢筋で強く、筋量よりも筋力、筋パワーの減少が大きい。高齢者の骨格筋量増加は容易ではないため、レジスタンストレーニングの初期は、安全性の確認後に、目的とする運動に集中しながら低強度から徐々に負荷を上げ、そして徐々にスピードを上げることを考慮するとよい。

近年、高齢心疾患のフレイルが注目されているが、レジスタンストレーニングでは患者のフレイル段階を意識して行う必要がある。ロバスト（健常）では、ガイドラインに沿って1回最大反復（1RM）をもとに上肢では30-40%、下肢では50-60%の低強度から中等強度で、週2~3回行う。一方、フレイル（虚弱）では「筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなる（日本老年医学会 2014）」というフレイルの特徴を踏まえてトレーニングメニューを作る。そして、能力低下（障害）がある場合には、自立した生活機能の再獲得、要介護度の悪化の防止を目的に、できるだけ退院後の生活を考えた運動プログラムを行う。高齢心疾患に対するレジスタンストレーニングは、心負荷が上がりすぎないように細心の注意を払うのはもちろんのこと、「なんとなく」やるのではなく、患者のフレイル段階を意識して行うことが重要である。

学歴

平成 元年 3月 国立仙台病院附属リハビリテーション学院理学療法学科卒業
平成 13年 3月 (オーストラリア) カーティン大学大学院理学療法研究科 (修士)
平成 16年 3月 広島大学大学院医学系研究科保健学専攻 (博士)

職歴

聖マリアンナ医科大学病院、石岡循環器脳神経外科病院、群馬県立心臓血管センターを経て、
平成 19年 4月 兵庫医療大学リハビリテーション学部理学療法学科 教授
平成 23年 4月 東京工科大学医療保健学部理学療法学科 教授
平成 30年 4月~現在 順天堂大学保健医療学部理学療法学科 教授
順天堂大学医学部附属順天堂医院リハビリテーション室室長補佐 (併任)

主な役職:

平成 18年 7月~現在 日本心臓リハビリテーション学会 理事 (平成 22年 7月~副理事長)
令和 2年 3月~現在 日本集中治療医学会 理事
令和 3年 4月~現在 日本循環器理学療法学会 理事 (令和 4年 4月~副理事長)

共催:第8回日本心臓リハビリテーション学会近畿支部地方会
インターリハ株式会社 / フクダ電子兵庫販売株式会社