



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

かわぐち しんいちろう
川口 慎一郎 (救命センター)

たなか ちひろ
田中 千尋 (脳神経外科・脳神経内科・救急)

福岡東医療センターには現在、2人の脳卒中リハビリテーション看護認定看護師が在籍しています。病気が重篤化することを回避したり、異常の早期発見のための観察やケア、障害を抱えても日常生活を送ることができるよう支援を行い、他職種と連携しながら早期からリハビリテーションを実施するなどの役割を担っています。

脳卒中治療の**退院後の生活**について「運動」「食事」「内服」「再発時」の4点に分けてお話しさせていただきます。今回は「**運動**」です。



脳梗塞は、**高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙・不整脈（心房細動）**があると起こりやすい病気です。これらを生活習慣病といいます。

脳梗塞予防のために、生活習慣病を「**しっかり治療**」「**しっかり対策**」しましょう！

脳卒中治療後のリハビリの主な目的は・・・

「**再発の防止**」「**病気によって低下した機能の維持、向上**」です。

適度な運動をすると、生活習慣病の予防や改善につながり、脳卒中の再発予防になります。脳卒中の治療で欠かせないのが「**リハビリを通じた適度な運動**」です。

種類

- ・ウォーキングや自転車運動のような有酸素運動を行いましょう。
- ・重たいものを持つような動作は避けましょう。

時間

- ・20～30分間にしましょう。
- ・前後でストレッチ運動などの整理体操を行いましょう。
- ・運動時間を増やす場合は、徐々に増やすようにしましょう。

※有酸素運動時の注意点※

1. 無理をせず、体調の悪い時には行わないでください。
2. 食後 1～2 時間や入浴後は避けましょう。
3. **夏場は熱中症や脱水に注意しましょう。**
涼しい時間に運動し、水分補給を適宜行いましょう。
4. 冬場は防寒対策をしましょう。
5. 運動前には血圧を測りましょう。
6. 自分の脈をとる習慣をつけましょう。
普段みられない症状（脈が飛ぶ等）があれば医療機関の受診を勧めます。
7. 運動の前後に準備体操と整理体操を行いましょう。



体操



散歩
ウォーキング(速歩)