

# 「靴の履き方も大切」

## 初の屋外ウォーキング

製鉄記念室蘭病院  
心臓リハビリ教室



心臓リハビリ教室・屋外ウォーキングで、中島公園内を歩く参加者ら＝9月14日、室蘭市宮の森町

製鉄記念室蘭病院(前田征洋病院長)の「心臓リハビリ教室」屋外ウォー

「ウォーキング」が、室蘭市知利別町の同病院などで開かれ、外来患者らが心臓リハビリと気分転換を兼ね、約1き離れた公園までのウォーキングを楽しんだ。靴の正しい履き方

などの解説を受けた参加者は、自分の足に適した靴の重要性も肌で感じていた。

急性心疾患の治療技術の劇的な進歩を受け、心臓機能を高める運動を進めながら、生活習慣の管理と体調維持・体力向上を目指す「心臓リハビリテーション」は、単なる機能回復ではなく、再発を防ぎ元気寿命を延ばす積極的な予防医療の一つとして注目を集めているという。

西胆振管内の救急医療に24時間態勢で対応し、急性心疾患患者の大半が搬送される同病院では、心肺機能の改善・再発予防などを目的にした慢性期・安定期患者のリハビリ対応も多くなっている実情を受け、昨年9月に

心臓リハビリの外来患者を対象にした教室を設けた。5回目の開催となる今回は初めて、同病院の施設外でも行った。

47～87歳の患者7人のほか、付き添いの家族、医師、理学療法士ら約20人が参加。屋外ウォーキングでは、同病院から中島公園までの往復2きを歩いたほか、さらに一周約1きの公園内コースも周回した。

ウォーキングは、心肺機能を高める「適度な有酸素運動」「自主運動意識へのモチベーションアップ」をテーマにした取り組みの一つ。参加者はクールダウンも交えながら、自分のペースで足を進めながら、気分転換も図っていた。また、ウォーキング前

には、理学療法士の松本将輝さんが「靴の履き方と歩きやすさ」をテーマに解説。松本さんは「爪先トントンではなく、かかとに合せて履くこと」「ひもは毎回、しっかりと結び」などと、正しい靴の履き方をアドバイス。参加者も早速、その後のウォーキングに取り入れていた。

(松岡秀宜)