

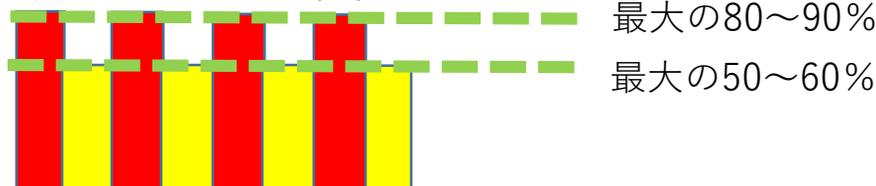
心臓リハビリテーションNEWS

自転車エルゴの新たなトレーニング方法



写真①中強度
3～4分を4回

写真②高強度
3～4分を4回



このトレーニング方法は危険を伴うため、医療スタッフが同席のもと実施を検討していきます。自己判断で実施するのは避けましょう！

高強度インターバルトレーニング（HIIT）とは？

当院の腎臓リハビリテーション指導士が、第12回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会にオンラインで参加し、「高強度インターバルトレーニング」の重要性について学習しました。

高強度インターバルトレーニング（以下HIIT）とは、自転車エルゴメータやトレッドミル歩行により、高強度（ボルグ17：かなりきつい）と中強度（ボルグ13：ややきつい）の運動を交互に繰り返すトレーニング方法です。最近では心疾患患者を対象にした研究も多く、「HIITのグループと中強度負荷のみのグループを比較した際にHIITでのみ明らかな最大酸素摂取量の増大がみられ、また骨格筋の働きに関してもさらなる改善が示唆される」との報告もあり、その有効性が示されています。対象者としては詳細な心肺機能の検査を行い、心不全症状が安定していることが条件であり、自己判断で実施せず医療スタッフが同席した上で積極的に導入していきたいと考えています。