



リハビリ通信

トレッドミルってなーに？



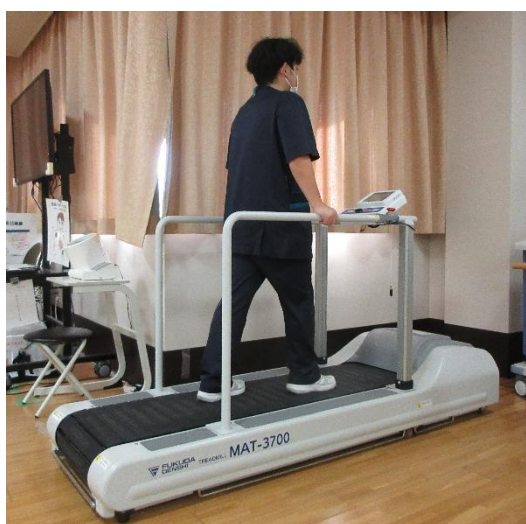
トレッドミルがリハビリ室へ導入されました。
この度 2025年7月からトレッドミルが、リハビリ室へ仲間入りしました。
今回はトレッドミルの紹介をしたいと思います。

・トレッドミルとは・

屋内で有酸素運動を行う事が出来る機械の事です。
ベルトコンベア状の上を歩いたり、走ったりすることで省スペースでの運動が可能です。
速度調整や傾斜調整をすることで負荷量の変更が可能です。

・対象となる患者様・

主に心筋梗塞、狭心症、心不全後などの心臓機能が低下した方。
さらに、下肢の骨折後や脳梗塞/脳出血後の方にも使用される事があります。
横に手すりが設置されていることで**転倒予防しながらの歩行練習が可能です。**



持ち手があるから安心！



- ・また、心肺運動負荷試験といって、心電図や血圧計を装着します。
だんだんと速度を速めながら傾斜も上げながら運動を行うテストがあります。
このテストは心臓に負荷をかけていき、普段わからない、狭心症や、不整脈の診断を行うことが可能です。
- ・心臓に不安がある方はリハビリ室でテストを行うことも可能です。

・機能説明

操作盤

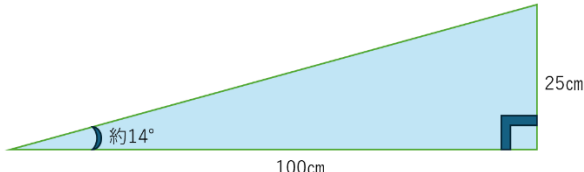
タッチパネルで簡単操作



傾斜

最大傾斜：25%

(水平距離に 100 cm 進むのに対して垂直方向に 25 cm 進むこと)



角度を上げるとかなりの強い運動量になります。



速度

・最大速度：時速 17 km まで

例：ウォーキング時速 4~6 km

ジョギング時速 7~8 km

原付バイク時速 30 km (法定速度)

100m世界記録 時速 37.6 km

競走馬の時速 約 60 km

かなり速い速度での運動が可能です。



距離

移動した分の距離が表示されます。

例えば「自宅からスーパーまで 2 km あるけど、少し歩くだけで息切れするから 2 km 歩けるか不安。」

と、いった方に、**実際の距離を歩いてみて、息切れや疲労はどれくらいでるか。具体的に評価が可能です。**

時間

実際に運動した距時間が表示されます。

例えば「何分歩くと、息切れが出るか？」と知ることが出来るため運動の時間を決定する事が出来ます。



※自転車エルゴメータを用いた外来心臓リハビリも実施しています。
心臓に疾患（心筋梗塞/狭心症/弁置換術/心不全・・・）ある方
外来でのリハビリ可能です。
自分が対象か不明な方は、一度リハ室までご相談ください。