

HEARTFUL

ハートフル
No.17
2020



ハートフル・スクエア

心臓リハビリテーションと遠隔医療の親和性

ハートフル・カフェ

インターネットを使った運動療法の新しい試み

健康運動指導士 富田 エミ 氏

(ジャパンハートクラブ理事/副事務局長 心臓リハビリテーション指導士)

メディックス・アイ

ジャパンハートクラブ主催

日本心臓リハビリテーション学会後援

ドイツ心臓リハビリテーション視察ツアー

ジャパンハートクラブの活動は、ますます広がっています。



ジャパンハートクラブは、心臓リハビリテーションの技法と運動心臓病学の知識を活用し、運動療法を中心に健康維持増進活動と生活習慣病の改善、循環器病の一次・二次予防活動を行っています。

研修事業

- 講習会・セミナー
学術集会の開催等による健康増進活動・循環器疾患の予防に関する研修事業。

調査研究事業

- 企業連携プログラム
健康増進活動・循環器疾患の予防に関する調査研究。

指導者の教育事業

- 医学書等の出版
運動療法・心臓リハビリテーション指導士の教育に関する事業。

普及広報事業

- 広報誌出版
学術誌および図書等の発行による健康増進活動・循環器疾患の予防に関する普及広報活動。

教育研究施設および実践組織の運営

- メディックスクラブ
運動療法・心臓リハビリテーションの教育研究施設および実践組織の運営。

外部団体との連携

- ハートフルウォーキング
- 国内外の関係学術諸団体との提携

ジャパンハートクラブは、事業の一環としてMedEx Club(メディックスクラブ)を運営しています。

メディックスクラブでは、心臓病の予防や再発防止を目的とし、地域を基盤とした組織によって運動療法と心臓リハビリテーションの普及活動を行っています。

岐阜支部 (2017年開設)

岩砂病院・岩砂マタニティ

京都支部 (2013年開設)

もりした循環器科クリニック3階

大阪支部 (2005年開設)

関西医科大学附属病院 健康科学センター

西宮支部 (2014年開設)

西宮渡辺心臓脳・血管センター附設健康塾

姫路支部 (2016年開設)

広畑運動リハビリセンター ベネチア

岡山支部 (2009年開設)

岡山済生会昭和町健康管理センター

福山支部 (2014年開設)

福山循環器病院 心臓リハビリテーションセンター

広島支部 (2018年開設)

広島共立病院 心臓リハビリテーション室

徳島支部 (2012年開設)

社会医療法人川島会 川島病院

北九州支部

◇小倉会場 (2012年開設)

小倉記念病院

心臓リハビリテーション室

◇八幡会場 (2006年開設)

JCHO 九州病院

心臓リハビリテーション室

福岡支部 (2018年開設)

福岡山王病院

熊本南支部 (2020年開設)

熊本回生会病院

メディフィット回生会

仙台支部

◇東北大学病院会場 (2005年開設)

東北大学病院 内部障害リハビリテーション科

◇仙台元気塾会場 (2019年開設)

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

高崎支部 (2009年開設)

心臓リハビリテーションクリニック

医療法人千心会 櫻井医院

心臓リハビリテーションセンター

前橋支部 (2007年開設)

群馬県立心臓血管センター

リハビリテーション課

日光支部 (2013年開設)

獨協医科大学日光医療センター

心臓血管リハビリテーション室

府中支部 (2005年開設)

榊原記念病院 心臓リハビリテーション室

八王子支部 (2012年開設)

八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック

三鷹支部 (2013年開設)

杏林大学医学部付属病院

リハビリテーション室

東京支部

東京都渋谷区代々木2-23-1-956

◇品川会場 (2008年開設)

昭和大心臓リハビリテーション室

◇渋谷区医師会主催「渋谷メディックスクラブ」

(2012年開設)

渋谷区医師会区民健康センター桜丘診療所

◇中野会場 (2012年開設)

東京アスレティッククラブ

◇新宿会場 (2013年開設)

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿

認定メディックスクラブ

静岡東支部(矢崎支部)(2010年開設)

◇御殿場会場

◇裾野会場

メディックスクラブ本部 (JHC事務局内)

Tel : 03-6909-7895

Fax : 03-6909-7896

入会のお申し込み・お問い合わせは
NPO法人 ジャパンハートクラブ事務局

TEL : 03-6909-7895 FAX : 03-6909-7896
E-mail : info@npo-jhc.org URL : http://www.npo-jhc.org

新型コロナウイルスに負けず、 元気で頑張りましょう。

昨年十二月に突然中国の武漢から発生した新型コロナウイルスの世界中への感染拡大（パンデミック）からすでに半年が経過し、メディックスクラブ等で運動療法を継続されてこられた皆様も、運動治療の中止を余儀なくされて不安の日々を過ごしておられることと存じます。新型コロナウイルスは、人々の生活様式や文化まで、考え方の基本を変えさせるような異常な事態をもたらしています。八月月上旬、第二波が襲来しつつある現状ですが、密閉（空間）、密集（場所）、密接（場面）の3密を避けてという状況では、ジョギングやメディックスクラブでの運動療法はなかなか困難です。2020年4月7日の緊急事態宣言と相前後して全国のメディックスクラブが休止状態に追い込まれ、宣言解除後も再開し難い状況が続いております。

運動療法の中止は心機能の悪化、動脈硬化の進展やフレイル（肉体的精神的脆弱性）・サルコペニア（筋肉の虚弱化）の進展をもたらし、せっかくこれまで継続してきた運動効果の減弱をきたします。会員の皆様ご自身の住環境に合わせ、自宅内、庭や公園等で安全な環境を確認して運動療法を継続していただきたいと思っております。

この状況に対する対処のひとつとして、現在、運動療法の遠隔施行が計画されています。自転車エルゴメータや心電計をリースして、遠隔で、適切な運動治療を行おうとするものです。システムや機器が揃いました段階でメディックスクラブからご連絡申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大というこれまで経験したことのない状況の中で、健康を守るために皆様とともに新しい工夫をしなければならないと考えています。



ジャパンハートクラブ 理事長

片桐 敬

(昭和大学名誉学長)

ハートフル 17 | CONTENTS

3 ごあいさつ

ジャパンハートクラブ会員への
理事長からのメッセージ

4 ハートフル・スクエア

心臓リハビリテーションと遠隔医療の親和性

8 メディックス・ギャラリー

12 ハートフル・カフェ

心臓リハビリテーションの活動のすそ野を広げたい
ゲスト 健康運動指導士 富田 エミ 氏
(ジャパンハートクラブ理事/副事務局長 心臓リハビリテーション指導士)

16 メディックス・アイ

ジャパンハートクラブ主催
日本心臓リハビリテーション学会後援
ドイツ心臓リハビリテーション視察ツアー

18 ハートフル・インフォメーション



HEARTFUL SQUARE

ハートフル・スクエア

運動療法や運動を活かしたライフスタイルをさまざまな角度からとらえ、最新の情報や話題を提供する記事にします。「スクエア (Square) = 広場」のネーミングにあるように、分野や専門性を越えた多彩な方々に登場していただき、それぞれの立場から関心の高いテーマについて自由に語っていただきます。

心臓リハビリテーションと 遠隔医療の親和性

近年、インターネットなどの通信技術の発達に伴って遠隔医療が注目されています。例えばオンライン診療によって、在宅のままで医師の診察を受けることも普及しつつあります。この現状を踏まえて、心臓リハビリテーションについても遠隔によるリハビリができるのではないかと、そんな疑問を遠隔医療のエキスパートである特定非営利活動法人日本遠隔医療協会の長谷川高志先生に伺いました。



特定非営利活動法人日本遠隔医療協会

特任上席研究員

(専門：遠隔医療の医療技術評価や診療報酬等の制度の研究に従事)

長谷川 高志 氏

経歴

1981年 慶應義塾大学大学院工学研究科修了
1988～2004年 セコム株式会社IS研究所医用情報処理研究室
2004年より東北大学先進工学研究機構
2006年より国際医療福祉大学大学院
2010年より群馬大学医学部附属病院医療情報部
2011年より岩手県立大学客員教授(兼務)
2013年より岩手医科大学客員教授(兼務)
2014年よりNPO法人日本遠隔医療協会特任上席研究員(兼務)
2017年よりNPO法人日本遠隔医療協会特任上席研究員(専任)
2020年より一社)日本遠隔運動療法協会理事

外部役員、委員等

日本医療マネジメント学会評議員
日本遠隔医療学会常務理事・社会保険委員長、普及委員長
内閣府規制改革推進会議、総務省懇談会等の有識者や構成員等、
複数厚生労働行政調査推進事業「遠隔医療研究班」研究代表者



— 長谷川先生、本日はテレビ電話でのインタビューにご登場いただき、ありがとうございます。早速ですが、先生の専門分野である遠隔医療について、今日までの発展の経緯についてお聞かせください。

日本でブロードバンド通信が普及し始めたのは1990年代半ばになりますが、実は遠隔医療についてもほぼ同時期に検討され、1997年12月に医師法上での位置づけが確立されています。さらに、翌1998年には、電話などを使った再診のオンライン診療を対象に、診療報酬が請求可能になりました。ただ日本の場合、人口規模に対して国土が狭く、例えばアメリカのように広大な国土を持つ国に比べて医療機関への交通手段が整っているため、遠隔医療への要求が大きくないという特性があります。そのため遠隔医療の研究が開始された時期は早いものの、その後しばらくは大きく発展してきませんでした。

2008年度になって、総務省と厚生労働省に遠隔医療の推進方策を考える懇談会がスタートします。それからさまざまな規制改革会議を経て、10年後の2018年度改定でオンライン診療料が創設されました。さらに今年になり、4月の新型コロナウイルス感染症対策で時限措置としてオンライン診療の初診が解禁されました。

— 遠隔医療の第一段階といえるオンライン診療は、最近になって可能になったということですか？

2015年の厚生労働省事務連絡でオンライン診療が解禁と言われ、それ以降、医療分野で広まりを見せてきたのですが、もともとオンライン診療自体は法律等で禁止されていたわけではありません。

実際、十数年前から医療施設が少ない地域など一部で、オンライン診療が試験的に行われています。ただ、その一方で、オンライン診療を適切に運用できるか懸念する声が強いの事実で、制度化に時間がかかっているのが現状です。

しかし新型コロナウイルスが猛威を振るう中、直接顔を合わせなくても診察が受けられるメリットが注目され始め、今後はより速いペースで普及するのではないかと期待されます。

— 今後、オンライン診療が広く普及するためには何が重要だと思いますか？

先程も説明したように厚生労働省による制度の確立も必要ですが、オンライン診療の理想的なモデルが少なく、医師にとっても患者さんにとってもオンライン診療がどのようなものか想像しにくいことが普及を遅らせている原因の一つではないでしょうか。いわゆる診察というと、設備の整った病院の診察室で医師と患者さんが対面して行うイメージが強いですから、医師と患者さんが顔を合わせないことへの抵抗感というか、不安があると思います。例えば在宅医療が始まった当初も、その有効性を疑問視する声が強かったように（もちろん、今でも在宅医療の治療内容には限界がありますが）、従来のやり方を変えるにはきっかけが必要だと思います。それでも多くの方が、オンライン診療を身近に感じるようになってきていますので、時代の流れとして遠隔医療が発展することになるでしょう。

— 現在のオンライン診療は、どんな形で行われていますか？

電話を使った従来型の問診もオンライン診療ではありますが、インターネットを活用するのが一般的だと思います。例えばZOOM（ズーム）というツールがあり、企業がビデオ会議に使ったり一般の方がテレビ電話として使っていますが、これを使えばパソコンの操作に不慣れな方でも比較的容易に相手の顔を見ながら会話することができます。医師にとっても患者さんの表情から症状を診ることができますので、より正確な診断を下すことが可能です。海外ではZOOM for Healthcare（ヘルスケアに特化したズーム）といったツールが利用されています。ちなみに日本でもオンライン診療のシステムを開発・サービスを提供する企業が数社ありますので、現時点ではそういったサービスを利用する手もあります。ここで付け加えておきたいのはオンライン診療といっても何か新しい治療法や診察方法があるわけではなく、従来の問診・往診の延長線上にあるわけなので、通信環境が整っていれば技術的なハードルはそれほど高くありません。

— 遠隔医療のひとつであるオンライン診療については概要が分かりました。それでは視点を変えて、心臓リハビリテーションの話に入りたいと思います。遠隔医療の考え方やツールは、遠隔リハビリテーションにも利用することができるのでしょうか？

遠隔医療のカテゴリーの中には、オンライン診療とは別に遠隔モニタリングというものがある。例えば心臓ペースメーカの動作状況を遠隔で医師が管理しています。むしろ現状では、医師と患者さんの間ではオンライン診療よりも遠隔モニタリングの方が普及していると思います。この遠隔モニタリングを心臓リハビリテーションの分野に当てはめれば、例えばエルゴメータと通信用の機器さえあれば、自宅で運動しながら医師や運動療法士が指導することが可能です。つまり遠隔リハビリテーションは、遠隔



モニタリングの延長線上にあると言えるでしょう。ただ遠隔リハビリテーションが着目されたのはごく最近のことなので、まだまだ普及する段階には至っていません。近い将来、遠隔医療が身近な存在になってから、その先に遠隔リハビリテーションがあるといった感じではないでしょうか。遠隔リハビリテーションの便利さを多くの方が知れば、自然と広まるでしょう。

そこで注目したいのが、QOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）の向上です。検診結果の数値が同じような方でも、つまり理論上は同じような病状の患者さんでも、日頃の生活指導の質によってQOLはずいぶんと違いが出る場合があります。通院による診察や生活指導だけを受けている方に比べて、より頻繁にケアが受けられる環境にある方は、やはり健康状態に差が出るのは当然でしょう。ただ医療機関の側から見れば、一人ひとりの綿密な個別指導には時間がかかるため限界があります。維持期の心臓リハビリテーションを行っている方にとっても、頻繁な通院による指導は身体の負担が大きくなります。この負担を和らげる手段として遠隔リハビリテーションが広く認知されれば、もっと普及していくと思います。まずは、良いケアによってQOLが向上することを多くの方々に知ってもらいたいです。そうすれば、自宅に居ながらもっと良いケアを受けたいときにどうすればよいかを考えるようになり、必然的に遠隔リハビリテーションのニーズが高まってくるでしょう。

ニーズが高まれば、それに応える形でさまざまな遠隔リハビリテーションの形態が登場すると思います。リハビリテーションは健康を維持することが目的ですが、そのための努力をどれだけできるかは、当然ながら人によってまちまちです。努力を惜しまない意欲的な方もいれば、面倒に感じる方もいるでしょう。また、意欲的な方であっても自宅で一人だけでリハビリテーションに励むのは、なかなか難しいものです。スポーツジムやフィットネスクラブでの運動を想像してみてください。設備があれば自宅でも可能ですが、運動選手のように特別な目的を持っている人を除けば、どれだけの方が継続できるでしょう。通信販売で購入した運動器具が、いつの間にか使わなくなり埃をかぶっているのは、よくある話です。この課題を克服する手法は、遠隔リハビリテーションの提供者が考えなければなりません。ニーズが高まれば有料のサービスを含めて、さまざまなサービスを提供する企業なり医療機関が現れるのではないかと期待しています。いずれにしても、遠隔リハビリテーションが広く認知され、多くの方の期待が高まることで、この分野の発展に大きく寄与することは間違いないので、その機運が高まってきている現在は、遠隔リハビリテーションの夜明けだと感じています。今後の展開が楽しみです。

— 本日は、専門家としてのご意見を伺わせていただき、ありがとうございました。



// より良い明日へ

患者さんとそのご家族の「満たされない願い」に応えるため、
革新的な新薬をいち早くお届けすることが私たちの使命です。
医薬品の開発を通じて人々のクオリティ・オブ・ライフの向上に貢献していきます。

バイエル薬品株式会社 <https://byl.bayer.co.jp/>

MISSION Science for a better life

COR-GEN-JP-0020-03-07

まだないくすりを 創るしごと。

世界には、まだ治せない病気があります。

世界には、まだ治せない病気とたたかう人たちがいます。

明日を変える一錠を創る。

アステラスの、しごとです。

明日は変えられる。



www.astellas.com/jp/

アステラス製薬株式会社

MEDEX GALLERY

メディックス・ギャラリー

各支部からは年間を通した話題を自由に投稿していただき、
テーマに縛られない情報発信を行います。

大阪支部



2019年10月、参加者89名で明石公園～大蔵海岸を歩くイベントを開催しました！

静岡東部支部 (矢崎支部)



3か月間休館していましたが、6月下旬より、運動を再開いたしました。運動開始前の体調チェック及び体温測定を実施し、また、運動機器の配置をかえて、機器同士の間隔を取り、パーティションにて飛沫による感染を防いでいます。

姫路支部



姫路支部では、ホームページに運動用の動画と支部長からのメッセージを掲載しました。

三鷹支部



在宅でも体操など皆さんにしてもらえるよう企画検討中、です。

北九州支部 (八幡会場)



2019年11月30日恒例のボーリング大会を開催！
会員とスタッフ23名で交流を深めました♪

日光支部



3密避けて運動継続！
スマホなら歩数の記録、散歩しながら綺麗な景色がすぐ撮れる！！

福山支部



コロナウイルスに気を付けながら、運動しています！
明るく、楽しく健康増進！

前橋支部



コロナ禍にあっても会員の皆さまは変わらずメ
ディックスクラブへ参加されています

仙台支部



会員とのつながりを保つために、8月からお便りを
届けることにしました。

岐阜支部



心リハ学会第5回東海地方会(会長：皆川)が、2019年11月23日開催。岐阜支
部もCR-GNetと共に協力をした。

東京支部



東京支部 品川会場は7月半ばに再開いたし
ました。
現在は1クラス5、6名で運動しています。

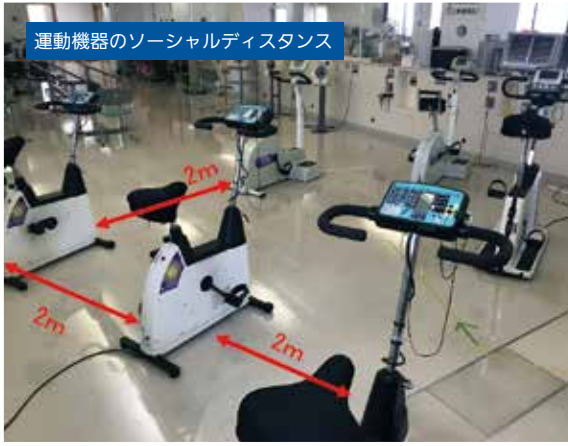
京都支部



透明度の高いパーティションが好評、やはり顔が見たい！
コロナ禍でも運動や人との繋がりを大切に。

徳島支部

運動機器のソーシャルディスタンス



3～6月活動休止していましたが、感染予防対策を十分に
行った上で、7月より活動再開。

高崎支部



メディックスクラブ高崎支部では、6月から木曜日午後のセッションを再開
しました。新型コロナウイルス対策を行った上で実施しています。感染状況
を見ながら火曜日夜のセッションも再開していきたいと思ひます。

福岡支部



2019年11月初めてのウォーキング大会開催！
今はリモートでも運動指導しています

西宮支部



支部長からの意識づけや情報提供にて、コロナ禍でも高い目的意識で
運動継続！

岡山支部



岡山支部は2ヶ月の休止後、6月から感染防止策を行いながら再開し
ています。

八王子支部



自粛生活で低下した体力を改善できるよう、対策をしながら楽しく
行っています！

府中支部



病院のリハビリ室で運営している府中支部は、9月現在も活動を休止
しています。再会できる日まで自主練にて元気にお過ごし下さい。

北九州支部 (小倉会場)

メディックス通信
小倉会場 7月号

高し暑い季節となりましたがい、この時期は食事のバランスも崩れがちです。
①朝飯を多くとりますよ!
 具だくさんのお味噌汁にしたり、朝早くからお味噌などお入るのもオススメです
②歯ごたえがあるものを食べましょう!
 豆類や野菜類、こんにゃくなどたくさん噛むような食品で満腹中枢を刺激しましょう
③塩分は控えめに
 高熱の時も大切にしてだしをかける、調味料はかけておく、漬物に漬漬をかける、などの工夫が効果的です。塩分を自然のものに減らすのが重要で少量でも塩分を感じることで多量でもオススメです!

ペットボトル(2L)を使った運動

～背骨運動のトレーニング～
 太ももにペットボトルを挟んで、ペットボトルを押しつぶすように5秒間ほど力を入れます! 厚もれの衣類にも効果があります。
おしこを数回するように力を入れます!
 目安 10回 x 3セット

～太もものトレーニング～
 椅子に座り、水を入れたペットボトルを両足で挟んで膝を上げ下げしましょう! 地面につけないで連続で行った方が効果的です!
 目安 15回 x 3セット

※どちらの運動も息は吐きながら行いましょう!
 最初は水の量を半分に、軽ければ満タンにして負荷を調節してください

メディックスクラブ小倉では、現在8月からの再開を模索しています。
 決まり次第みなさんにご連絡しますので、それまでしばらくお待ちください。
 ※今年度の会費上の正会員様は、九州産業大学理学療法学科の特別2年の学生と一緒に考えました! (学生のあはれんも特等参加!!)

自宅でできる運動や生活上の工夫を紹介したメディックス通信を毎月送付しています♪

広島支部



コロナに負けず、運動を続けています。
参加者大募集してます!

熊本南支部



熊本県内初のメディックスクラブです。コロナに負けんばい熊本!!

Value through Innovation



人々のより良い健康のために

ベーリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない企業形態の特色を生かし、長期的な視点で、医薬品の研究開発、製造、販売を中心に事業を世界に展開している製薬企業です。

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

本社/〒141-6017 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower
<https://www.boehringer-ingenelheim.jp>



HEARTFUL CAFE

ハートフル・カフェ

運動療法や運動を活かしたライフスタイルをさまざまな角度からとらえ、最新の情報や専門性を越えた多彩な方々に登場していただき、それぞれの立場から関心の高いテーマについて自由に語っていただきます。



ジャパンハートクラブが
事務局を構えるオフィスビル

インターネットを使った 運動療法の新しい試み

YouTubeに代表されるインターネットの動画共有サービスの登場は、私たちが気軽に「映像でつながる」時代を実現しました。スマートフォンやビデオカメラで撮影した映像を、特定または不特定の誰かと共有する技術によって、それまでTVなど限られたメディアだけが独占していた情報発信の手段を一般の人々が持つことができます。この技術を使って心臓リハビリテーションの運動療法を広めようとするジャパンハートクラブ理事の富田エミ氏にインタビューしました。



ジャパンハートクラブ理事/副事務局長
心臓リハビリテーション指導士
健康運動指導士

富田 エミ 氏

— こんにちは。今日は富田先生が実践されているYouTubeを使った心臓リハビリテーションについて、お話を伺います。その前に、富田先生はジャパンハートクラブの理事/副事務局長でいらっしゃいますので、まずはジャパンハートクラブ事務局の活動について少しご紹介ください。

ジャパンハートクラブは東京都渋谷区に事務局を構えており、メディックスクラブの活動をサポートする他に、さまざまな学術団体と連携して心臓リハビリテーションの普及に努めています。また、書籍やDVDの制作、心臓リハビリテーションや健康運動の指導者育成にもかかわっていて、業務範囲は多岐にわたります。私自身は、この事務局に毎日来ているわけではありませんが、常駐しているもう一人の事務局員の仕事を補佐しています。

さらに現在は、ジャパンハートクラブ認定トレーナー制度の導入に向けて取り組んでいるところです。

— その「ジャパンハートクラブ認定トレーナー」とは何ですか？

現在の日本には、心臓リハビリテーションに関わる運動指導者の資格として健康運動指導士という資格があります。心臓リハビリテーション指導士は、特定非営利活動法人の日本心臓リハビリテーション学会が認定するもので、運動療法や食事療法、生活指導、カウンセリングなどを通じて心臓疾患がある患者さんの社会復帰を支援します。保険適応のリハビリが終了された方は、その後の維持期においても専門知識によるサポートが重要であり、メディックスクラブでは退院後の生活全般についてさまざまな相談に乗っています。心臓リハビリテーション指導士の資格試験を受ける方は、医師、看護師、理学療法士、臨床検査技師、管理栄養士、薬剤師など、いわゆる医療従事者が多い一方で、健康運動指導士は、公益財団法人の健康・体力づくり事業財団が認定する資格で、医療関係者

と連携しつつ人々の健康づくりや生活習慣病予防などを目的とした運動プログラムの作成を行います。健康運動指導士になるためには、財団が主催する健康運動指導士養成講習会を受講するか、または指定養成校の講座を修了した後、認定試験を受けます。この資格は、医療関係者だけでなく、フィットネスクラブやスポーツジムなどに勤務するトレーナーも数多く取得しています。

理想を言えば、十分な人数の心臓リハビリテーション指導士が全国の医療機関などに配置できれば良いのですが、現実には都心などごく一部の地域を除いて人材が不足しています。人口規模の比較的大きな地方都市でさえ、心臓リハビリテーション指導士の適切なサポートを受けられる体制が整っていないかったり、リハビリテーションのために長距離の移動を強いられる状況です。それでは健康運動指導士が代わりにサポートできるかという点、医療に従事していないフィットネスクラブやスポーツジムのトレーナーなどの多くは、必要な資格や知識、経験がないために適切な指導ができないジレンマがあります。

そこで私たちが目指す「ジャパンハートクラブ認定トレーナー」ですが、この資格は心臓リハビリテーション指導士と健康運動指導士の中間的な役割を果たす人材育成を目指しています。具体的には、認定トレーナーが医療関係者や心臓リハビリテーション指導士と連携して、より高度な運動プログラムを地域のフィットネスクラブなどで実施できるようにすることです。そうすれば心臓リハビリテーション指導士が不足している地域でも、日常の健康管理や体力維持をサポートできるため、より多くの方々に心臓リハビリテーションを提供できます。

現在の構想で、ジャパンハートクラブ認定トレーナーは「ベーシック」と「アドバンス」の2ステップで構成され、ベーシックについては来年半ばに形にしたいと考えています。このベーシックは、心臓リハビリテー

伸ばします



体側を

11回	→66拍
12回	→72拍
13回	→78拍
14回	→84拍
15回	→90拍
16回	→96拍
17回	→102拍
18回	→108拍
19回	→114拍



6回目



おまけ




心拍数は？





ビデオ会議のサービスを使って
メディックスクラブに参加したメンバーの皆さん

ションへの入り口と捉えており、第一の目的は「心臓リハビリテーション」という言葉を普及させることにあります。ベーシックの資格は、日々の仕事で忙しい方でも無理なく取得していただけるように、eラーニングの講座を受講していただきます。1本が15～20分程度のビデオを30本ほど用意し、自宅や職場で空き時間に見ていただいて、必要な知識を習得していただきます。集中して勉強すれば2日ほどで習得できる内容です。そして来年以降、ベーシックの資格を取得された方にアドバンスの資格を取得していただき、心臓リハビリテーション指導士と健康運動指導士の中間的な役割を担っていただけるように育成します。さらに深くかわることを希望される方には、心臓リハビリテーション指導士を目指していただけます。

— なるほど、ジャパンハートクラブ認定トレーナー制度が確立されて多くのトレーナーを育成できれば、医療機関での本格的な心臓リハビリテーションが必要な患者さんを除いて、自宅近くのスポーツ施設などでサポートを受けることができるようになるわけですね。大変素晴らしい企画だと思います。ぜひ実現させてください。

ジャパンハートクラブ認定トレーナーの資格を持つ方は、ジャパンハートクラブを通じて心臓リハビリテーションの第一線で活躍されている医師の先生方とつながっている安心感も得られるので、心臓リハビリテーションを広く普及することに貢献できると思います。

— ところで富田先生は、ご自身のリハビリテーショングループ活動に動画共有サービスをお使いになっているとお聞きしました。その活動について伺います。どのような活動をなさっているのですか？

動画共有サービスを使ったメンバーとの交流は今年になって始めたばかりです。メディックスクラブにお集まりいただいているメンバーに、

YouTubeで運動療法の動画を配信したら見ていただけるかお聞きしたら、とても良い反応があったので、試しに始めてみました。メディックスクラブで集まって運動するのが週一回だと少ないと思い、ご自宅でも都合の良いときに運動してもらえればという感じで始めたのがきっかけです。YouTubeで検索すると柔軟体操などの動画はいくつも配信されていますが、メンバーの皆さんが知っている人が登場することで親近感を持って見ていただけることがわかりました。そんなことを始めた直後に新型コロナウイルスの感染が広がり、たまたまですがグッドタイミングで始められてよかったと思っています。それと、これは動画共有サービスを使い始めてから気付いたことですが、自分たちの研修にも使えて便利です。YouTubeはパソコンに不慣れな方でも簡単な操作で再生でき、スマートフォンなどでも見ることができるので、遠隔リハビリテーションに適しています。

また、これはつい先日初めて実施したことで、ビデオ会議のサービスを使ってリアルタイムでメンバーの皆さんとつながってメディックスクラブを開催しました。この方法だと新型コロナウイルスによる自粛が続く中でも遠隔でリハビリテーションが可能です。まずは動画共有サービスやメールのやり取りができるメンバーさんが対象でしたが、パソコン操作に不慣れなメンバーの方も面白がって準備に協力していただきました。参加された皆さんの笑顔がとても印象的で、やってよかったと思っています。各地の支部でも同じようにオンラインで活動できるようになれば、もっと気軽に参加できるのではないかと確信しています。

— 本日はありがとうございます。オンラインでつながった皆さんの笑顔が嬉しいとおっしゃる富田先生。もしかして、富田先生が一番楽しんでいるのかもしれませんが。

私たちはハートの“^{エース}A”。

患者様のQOL(クオリティオブライフ)を支えるため、
私たちの挑戦は続きます。



トアエイヨーは

「循環器領域を中心に独創的な新薬を通して
人々の健康に寄与する」を企業理念に掲げ、
循環器領域を中心とした

医療用医薬品の製造販売を行っております。

「患者さまの“QOL”(クオリティオブライフ)を
支えるのは私たちである。」

そうした使命と自覚のもと、

当社はこれからもハート(循環器)の

“A”(エース)であり続けます。



www.toaeiyo.co.jp

 Bristol Myers Squibb™
ブリストルマイヤーズスクイブ

サイエンスを通じて、 患者さんの人生に 違いをもたらす™

深刻な病と闘う患者さんに革新的な医薬品を開発し、提供する。
私たちは、この使命を胸に、世界中であくなくも挑戦を続けます。
ひとりでも多くの患者さんに、新たな希望をお届けするために。
患者さんの人生に違いをもたらすイノベーションを起こす。
それが、私たちの務めです。

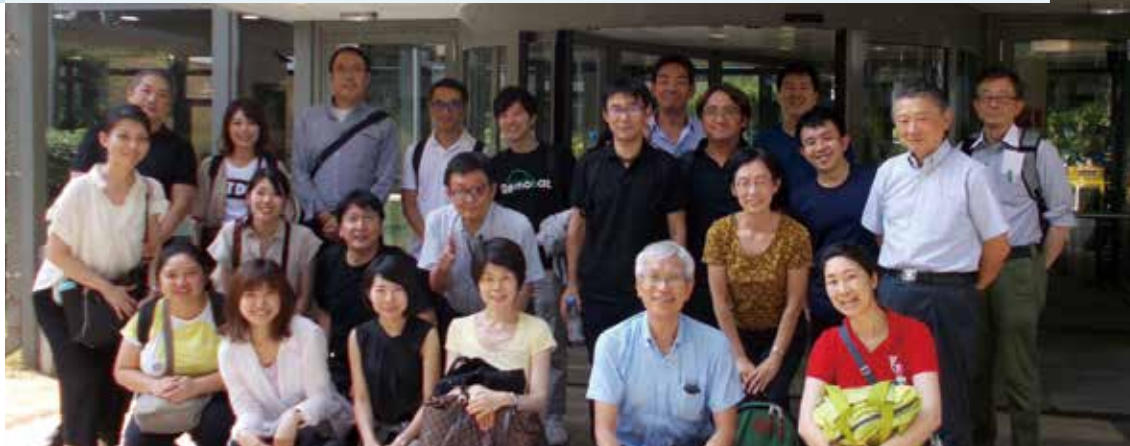


© 2020 Bristol-Myers Squibb Company. All rights reserved.

MEDEX EYE

メディックス・アイ

「メディックス・アイ」では、メディックスクラブの活動や全国の支部の取り組みの中から、注目を集める話題をピックアップ。会員の皆様にご紹介します。



ジャパンハートクラブ主催（日本心臓リハビリテーション学会後援）

ドイツ心臓リハビリテーション視察ツアー

ジャパンハートクラブ主催（日本心臓リハビリテーション学会後援）のドイツ心臓リハビリテーション視察ツアーは、2019年8月26日から29日に行われ、ケルンを中心に回復期ならびに維持期心臓リハビリテーション施設を見学してきました。

日本心臓リハビリテーション学会理事長の牧田茂先生（埼玉医科大国際医療センター）が企画統括され、参加者は全国から集い、医師、看護師、理学療法士、健康運動指導士と多職種で総勢25名でした。現地では、欧州の心臓リハビリの重鎮であり、牧田先生のドイツ体育大学留学時代の同僚であったBirna Bjarnason-Wehrens教授（以下、Bjarnason先生）にアテンドいただきました。

初日と2日目は、第III相（維持期）心臓リハビリテーションを実施しているドイツ体育大学ケルンと近郊の専門施設AmKaRe Porzを見学しました。ドイツの第III相は、本邦の後期回復期から維持期に該当しますが、このシステム・実施施設がよく整備されており、大変優れていると印象を持ちました。本邦との違いで特筆すべきは、この第III相は、原則2年まで保険給付の対象となり、さらに条件によっては、ほぼ生涯にわたって保険で継続可能となる点です。そのため、第III相心臓リハビリを行う施設は、一定要件を満たし認可される必要があり、認可を維持するために継続的に質を担保していく事が求められますが、これによりドイツの心疾患患者さんは、どこに住んでいても均てん化された心臓リハビリを安価な費用負担で享受することが出来ます。

第III相では、患者さんは、Ambulante Herzgruppe (AHG) と呼ばれる各地域の運動療法グループに参加し、認可を受けた外来心臓リハビリ

専門施設やスポーツ施設で、心臓リハビリを継続することになります。AHGでは、一つのグループに10～20名程度が所属し、大学での専門教育課程を経て資格 (Diplom Sportlehrer) を持つ運動指導員のもと、トレーニングを行います。トレーニングプログラムは、エルゴメータやマシントレーニングに限らず、屋外でのウォーキングやレクリエーションスポーツも取り入れています。運動指導員が中心となりプログラムマネージメントを行います。医療相談の対応やリスク管理のため医師の配置も必須となっています。

ドイツ体育大学では、大学設備を活かして様々な運動プログラムを提供し、実施時間帯には非常勤医師に監督者として出向してもらいます。非常勤医師には賃金も発生しますし、医療機関ではない体育大学において、ここまで心臓リハビリにこだわるのは驚きでしたが、運営者のBjarnason先生の功績はもちろんですが、大学にとっても研究と人材育



ドイツ体育大学ケルン



成、地域貢献と言う大きな視座からメリットがある故とも思いました。もう一方のAmKaRe Porzは、外来心臓リハビリ専門施設で、非常に清潔感があり、洗練された包括的心臓リハビリを実践していました。運動だけでなく専門家による栄養・心理の教育プログラムも開催されます。栄養指導では、わかりやすい講義だけでなく施設内にある専用キッチンを使い、実際の料理実習も行なっていました。本邦の医療機関ではあまりないと思いますが、患者自身が栄養バランスを考え自ら調理が出来るようになるプログラムとなっており、自炊になれていない中高年の男性患者でも楽しめる工夫がありました。



外来心臓リハビリ専門施設 AmKaRe Porz



3日目は、ケルンからバスにゆられること2時間ほどのメンヘングラードパッハにある回復期心臓リハビリ病院Herzpark Hardterwaldを訪問しました。こちらは、外来だけでなく入院設備をもち、重度の高い患者を受け入れ、滞在型心臓リハビリを実施していました。本邦でも回復期リハビリテーション病院がありますが、脳血管疾患や運動器疾患が中心であるのに対し、ドイツでは心疾患・心臓リハビリが主体であると言った感じです。こちらでは、プールや小規模体育館も有し、充実した運動プログラムが提供されていました。また、作業療法専用室もあり、合併症がある方のADL動作獲得目的だけでなく、様々な道具・器具が設置され、職業復帰に向けた動作や運動負荷のかけ方の訓練を行っているとのことでした。見学後、医師、理学療法士や病院事務の方との懇談がありましたが、ドイツでは、社会生産性の維持・向上が大事な価値観であり、患者さんのreturn to workが診療目的として重要であると言ったニュアンスの話をされ、とても印象的でした。また興味深いことに、回復期病院の担当医師になるには、リハビリ・社会福祉・医療経済などをまとめたようなsocial medicineと言う分野を履修しなければいけないそうです。



回復期心臓リハビリ病院 Herzpark Hardterwald

今回の見学範囲での感想ですが、

①ドイツでは心臓リハビリを支えている制度が充実しているように思いました。冠動脈疾患をはじめとする心疾患の罹患率の違いもあるかもしれませんが、医療施策として循環器病対策にかなり力を入れているのではないのでしょうか。心疾患患者は心臓リハビリを受ける権利があるとの法律の文言もあるようです。

そのため、心臓リハビリ専門の回復期病院の設置や、長期にわたる外来心臓リハビリが社会保障でまかなわれると言ったことにつながっている

と思いますし、原資については不明ですが、どちらも、我々から見ると驚沢なレベルの包括的心臓リハビリが実施可能となっています。

②前述の通り、心臓リハビリによって、単なる自宅復帰やコミュニティへの復帰と言うより、return to workさせることが重要な目的となっています。職場復帰と言う日本語で言い換えれば当たり前ではないかと思われると思いますが、話を聞いている中で、社会生産性にコミットすることへの概念的強固さはとても印象的でした。早く仕事に就ける状態にして、長く仕事ができるような運動耐容能・健康状態を作り維持する。そのために現行制度が出来ていると言う感じすらしました。ドイツでは個人・自律が重んじられる傾向があると聞きますが、関連していると考えます。

③これの裏返しとっては言い過ぎですが、移民など低所得者や虚弱な高齢者への対応や拾い上げに関しては、不明です。制度上の課題もあるかもしれませんが、質問への回答でも、参加率の低さをあげられるのみで、詳らかな状況はわかりませんでした。本邦では、心不全をはじめ虚弱な高齢者に対するアプローチは関心の高い話題であります。温度感が違う印象を受けました。あくまで個人の印象ですが。

一方、臨床現場に目を向けると、本邦で普通に行っていたことの美点もよくよく認識されます。ひとつには、運動処方 of 精密さです。ドイツでは、心肺運動負荷試験(CPX)は保険で認められておらず、目標心拍数法と自覚的運動強度による強度設定が行われていました。これ自体もちろん妥当性のある方法ですが、本邦の心臓リハビリを実施する医療機関では、CPXからATを求め運動処方をされているところが多いと思います。この方法では、複雑な心疾患患者において、個別化した運動処方が可能となります。また、CPXでは病態やコンディションを描出する情報も得られ、心臓リハビリを実施する上で、運動処方のみにとどまらない有用性があります。手術手技同様に、厳密な職人的な感覚で運動療法を実施していくのは、我が国の特性かもしれません。この本邦特有の方法を築き上げたのは、ひとえに日本心臓リハビリテーション学会とジャパンハートクラブの功績であることは、皆さんもよくご存知のところだと思います。ジャパンハートクラブが開催する運動処方講習会により、きちんと理解できれば、この一見難解な検査法がどこの医療機関でも実施可能なものとして普及してきました。

また、本邦では国民皆保険制度が取られており、医療における公平性は世界に冠たるものと思います。そして、日本の医療従事者の多くは、この公平性に根差した感覚で日々の職務を遂行されていると思います。高齢者心不全が増加していますが、現場では、この感覚のために、患者さんにとってベストな状況をどう判断するか苦慮することも少なくないのではないのでしょうか。私はこれを美点と考えます。そして、心臓リハビリテーション学会では、高齢者心不全を重点課題の一つとして捉え、学術集会では毎年取り上げ、介護や緩和ケアの領域の専門家を交え議論し、その苦慮に正面から向き合っているように思います。

本邦では、学会が心臓リハビリテーション指導士制度を創設し普及させ、ジャパンハートクラブはメディックスクラブを発足させ、均てん化されたシームレスな回復期・維持期心臓リハビリ体制の構築が遂げられてきました。しかし、ドイツのような公助が得られれば、更に発展・進化することも可能と考えます。脳卒中・循環器病対策基本法が施行され、5か年計画において心臓リハビリは重要な課題のひとつとなっています。本邦の医療土壌・文化・歴史を踏まえた上で、海外の良い点は素直に評価し、建設的な施策が出てくることが期待されます。

またwith COVID19時代であり、通院型の心臓リハビリの限界も見えてきました。テクノロジーの粋を集め、新たな遠隔心臓リハビリや在宅包括的心臓リハビリプログラムを開発し、本邦が世界のフロントランナーになることも期待します。

記者：磯 良宗

所属：昭和大学藤が丘病院循環器内科



特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ

2019年度事業報告書

1. 学術集会の開催等による健康増進活動・循環器疾患の予防に関する研修事業

- 第60回 運動処方講習会
(2019年6月30日 於：東京ビッグサイト、東京都)
当番幹事：長山 雅俊(神原記念病院)
講師：大宮 一人(島津メディカルクリニック)、安達 仁(群馬県立心臓血管センター)、加藤 真帆(神原記念病院)、伊東 春樹(神原記念病院)、牧田 茂(埼玉医科大学国際医療センター)、前田 知子(神原記念クリニック)、田中 和代(神原記念病院)
参加者：221名
- 第61回 運動処方講習会入門編
(2019年9月29日 於：京都リサーチパーク、京都)
当番幹事：木村 稷(関西医科大学)
講師：伊東 春樹(神原記念病院)、前田 知子(神原記念クリニック)、熊坂 礼音(さやま総合クリニック/埼玉石心病院)
参加者：124名
- 第62回 運動処方講習会
(2019年10月20日 於：広島県医師会館、広島県)
当番幹事：長山 雅俊(神原記念病院)
講師：大宮 一人(島津メディカルクリニック)、安達 仁(群馬県立心臓血管センター)、加藤 真帆(神原記念病院)、伊東 春樹(神原記念病院)、木阪 智彦(広島大学)、前田 知子(神原記念クリニック)、田中和代(神原記念病院)
参加者：65名
- 第63回 運動処方講習会入門編
(2019年11月17日 於：筑波大学東京キャンパス文京校舎、東京都)
当番幹事：伊東春樹(神原記念病院)
講師：安達 仁(群馬県立心臓血管センター)、足利 光平(聖マリアンナ医科大学)、伊東 秀崇(東京大学医学部附属病院)、前田 知子(神原記念クリニック)
参加者：132名
- 第64回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編
(2019年12月22日 於：大阪大学中之島センター、大阪府)
当番幹事：木村 稷(関西医科大学)、森下 浩(もりした循環器科クリニック)
講師：高橋 哲也(順天堂大学)、白石 裕一(京都府立医科大学附属病院)、古野 幹大(もりした循環器科クリニック)、宮内 拓史(関西医科大学)
参加者：143名
- 第13回 運動循環器病学研究会
(2020年2月8日 於：TKP東京駅セントラルカンファレンスセンター、東京都)
当番幹事：牧田 茂(埼玉医科大学国際医療センター)、小池 朗(筑波大学)
演者：小熊 祐子(慶應義塾大学)、竹越 一博(筑波大学)
参加者：33名
- 第3回 日中運動処方講習会
(2019年7月12日 於：大阪国際会議場、大阪府)
当番幹事：伊東春樹(神原記念病院)
講師：牧田 茂(埼玉医科大学国際医療センター)、高橋 哲也(順天堂大学)、齋藤 正和(神原記念病院)、伊東 秀崇(東京大学医学部附属病院)、足利 光平(川崎市立多摩病院)、前田 知子(神原記念クリニック)
参加者：21名

2. 学術誌及び図書等の発刊による健康増進活動・循環器疾患の予防に関する普及広報事業

- 一般向け広報誌発行
ハートフル16号を刊行した(2019年7月) 5,000部
- 第25回 日本心臓リハビリテーション学会に於いて展示ブースを出展。
一般ならびに学会員に啓発活動を行った。
(2019年7月13・14日 於：大阪国際会議場、大阪府)
- DVDの販売
「心肺運動負荷試験の理論と実際」：13本
「楽しく続ける 心リハ・エクササイズ」：55本
- 書籍の販売
「先導施設のノウハウとクリニカルパス集」：45冊
「心肺運動負荷試験とその解釈の原理」：60冊

3. 健康増進活動及び循環器疾患の予防に関する調査研究

- メディックスクラブ参加者の予後調査を継続中。
- Holter解析センターでの収集データの研究(2019年5月～2020年4月)
未分類：0件、分類済2,829件 ※昨年度解析件数2,879件
- Tele-MedExの準備
- e-learningの準備
- Tele-MedExの勉強会(2019年6月10日 於：NS会議室、東京都)
- ヘルスケアIoTコンソーシアム加入についての勉強会
(2019年12月11日 於：NMF新宿南口ビル貸会議室セミナールームA、東京都)
- 2019年度JHC研究助成事業を行った。
施設名：神原記念病院、順天堂大学

4. 運動療法・心臓リハビリテーションの教育研究及び実践組織の運営

- メディックスクラブ運営
 - 仙台支部東北福祉大会会場が新設(2019年6月)
 - 沖縄支部が休止(2020年4月)
現在、仙台(東北大学、東北福祉大学)、日光、前橋、高崎、東京(昭和大学、渋谷区医師会、中野、新宿)、府中、三鷹、八王子、静岡東部支部(裾野会場、御殿場会場)、岐阜、京都、大阪、西宮、姫路、岡山、福山、広島、徳島、北九州(八幡、小倉)、福岡の20支部26会場の総数は以下の通りである。
※活動休止中：久留米(2013年2月)、大阪ミナミ(2015年5月)、沖縄(2020年4月)
 - 新規入会者数：男性64名、女性41名
 - 総会員数：男性279名、女性167名(平均年齢71.3歳)
 - 延べ開催回数1,409回(昨年度：1,497回)
 - 延べ開催参加者数8,973名(昨年度：9,776名)
- 指導以外の活動
 - 【仙台支部】元気健康セミナー(2019年12月4日)
 - 【東京支部】市民向けセミナー(2020年1月18日)
 - 【八王子支部】健康ハイキング(2019年11月23日)
 - 【静岡東部(矢崎)支部】運動負荷試験及び指導(2019年6月9日・16日、7月28日)
 - 【京都支部】狸谷山遠足(2019年11月8日)
 - 【大阪支部】あるキング(2019年10月6日)
 - 【西宮支部】支部長と語ろう会(2019年12月28日)
 - 【姫路支部】維持期運動療法の継続におけるメディックスの効果に関する研究(2019年10月18日)、メディックス姫路会員での新体カテスト実施(2019年9月6日)
 - 【岐阜支部】第13回循環器疾患とリハビリテーション懇話会(2019年9月7日)
 - 【北九州支部八幡会場】第6回ボーリング大会(2019年11月30日)
 - 【福岡支部】第1回ウォーキング大会(2019年11月17日)

5. 運動療法・心臓リハビリテーション指導者の教育に関する事業

- ドイツ心臓リハビリテーション視察ツアー
- JHC認定トレーナー(JHCT)の資格認定事業の準備

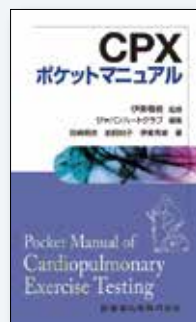
6. 国内外の関係学術諸団体との提携

- 心リハ学会員が集うハートフルウォーキング
 - 第25回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2019年7月14日 於：大阪国際会議場、大阪府)
 - 参加者：34名
- 教育デモンストレーション「レジスタンストレーニング(講義・実習)」
 - 第25回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2019年7月13日 於：大阪国際会議場、大阪府)
 - 講師：齊藤 正和、安達 裕一
- 教育デモンストレーション「心肺運動負荷試験入門(講義・実習)」
 - 第25回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2019年7月14日 於：大阪国際会議場、大阪府)
 - 講師：伊東 春樹、熊坂 礼音、足利 光平、伊東 秀崇、前田 知子
- 海外招聘講演「デジタルヘルス・遠隔心リハを学ぶ」
 - 第25回 日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2019年7月13日 於：大阪国際会議場、大阪府)
 - 講師：木庭 新治、Dan Gaita
- 共催セッション「心肺運動負荷試験・運動処方」
 - 第56回 日本臨床生理学会総会と共催した。
(2019年10月26日 於：大宮ソニックシティ、埼玉県)
 - 講師：伊東 春樹、伊東 秀崇、前田 知子
- 共催セッション「有酸素運動、レジスタンス運動の運動処方」
 - 第10回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2020年2月22日 於：ベルサール新宿グランド、東京都)
 - 講師：伊東 春樹、大宮 一人、伊東 秀崇、前田 知子
- SWCの人材育成に協力

7. その他

- 認定NPO法人再申請に向けて、準備を進めた。

2020年5月1日
片桐 敬



ジャパンハートクラブ編
CPXポケットマニュアル

医歯薬出版株式会社
定価 3,000円(税抜)

CPXポケットマニュアルが発行されました。
印税は全額、ジャパンハートクラブに寄付されます。

役員

理事長	片桐 敬	昭和大学名誉学長
副理事長	伊東 春樹	榊原記念病院顧問
	長山 雅俊	榊原記念病院総合診療部主任部長
事務局長	前田 知子	榊原記念クリニック
	安達 仁	群馬県立心臓血管センター副院長
	石原 俊一	文教大学人間科学部教授
	海野 敏夫	
	大宮 一人	島津メディカルクリニック
	岡 岳文	津山中央病院 循環器内科副院長
	岡本 年弘	
	奥村 雅英	
	合田 あゆみ	杏林大学循環器内科講師
	勝村 俊仁	戸田中央総合病院 リハビリテーション科部長
	木村 稯	関西医科大学附属病院 健康科学センター教授
	下司 映一	昭和大学 保健医療学部長
	櫻井 繁樹	医療法人 千心会 櫻井医院 理事長
	白井 三郎	
	田中 俊江	福岡山王病院
理事	野々田 宣子	野々田小児科・内科副院長
	治田 精一	福山循環器病院院長
	本多 祐	兵庫県立姫路循環器病センター 心臓血管外科・リハビリテーション科部長
	牧田 茂	埼玉医科大学国際医療センター 教授
	皆川 太郎	みながわ内科・循環器科クリニック院長
	森下 浩	もりした循環器科クリニック院長
	柴田 美鈴	NS総合法律事務所

評議員

今井 優	康生会クリニック	田嶋 明彦	帝京大学
河村 孝幸	東北福祉大学	渡辺 重行	筑波大学附属病院
上月 正博	東北大学院医学系研究科	福岡 長知	日本赤十字豊田看護大学
池亀 俊美	榊原記念病院	横井 宏佳	福岡山王病院
折口 秀樹	JCHO九州病院	太田 眞	大東文化大学
小池 朗	筑波大学医学医療系	田中 希	京都大学
池田 こずえ	篠田総合病院	池田 久雄	帝京大学福岡医療技術学部
鯉坂 隆一	厚生労働省労働保険審査会	島田 和典	順天堂大学
米澤 一也	国立病院機構函館病院	二階堂 暁	八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック
佐藤 徹	杏林大学医学部	吉田 俊子	聖路加国際大学
永富 良一	東北大学大学院	佐田 政隆	徳島大学
高橋 哲也	順天堂大学保健医療学部	新城 哲治	豊見城中央病院
豊増 功次	新古賀病院	齊藤 正和	順天堂大学保健医療学部
高瀬 凡平	防衛医科大学校	民田 浩一	西宮渡辺心臓・血管センター
井澤 和夫	神戸大学	湊口 信也	岐阜市市民病院
西川 淳一	帝京大学医学部附属病院	村田 裕彦	広島共立病院
荻野 和秀	鳥取赤十字病院	丸岡 徳裕	熊本回生会病院
木田 憲明	ジョットインターナショナル	久保田 眞由美	関西医科大学付属病院
木庭 新治	昭和大学	足利 光平	聖マリアンナ医科大学
沖田 孝一	北翔大学	熊坂 礼音	埼玉心会病院
岩本 正姫	札幌スポーツ&メディカル専門学校	伊東 秀崇	東京大学
西島 宏隆	さっぽろ健康スポーツ財団	北見 裕史	
代田 浩之	順天堂大学保健医療学部	前田 加奈子	
佐藤 真治	帝京平成大学健康メディカル学部	小林 正人	
畦地 萌	株式会社孫の手ぐんま前橋南		順不同(2020年8月)
山田 緑	共立女子大学		

会員募集のお知らせ

●**ジャパンハートクラブ**：ジャパンハートクラブの活動にご賛同いただける活動会員、賛助会員の方を募集しています。詳細につきましては、下記事務局まで電子メールにてお問い合わせください。

活動会員：メディックスクラブでの指導等、当法人の活動に参加していただける方
賛助会員：当法人の理念に賛同し、その活動を財政的に支援していただける方

		入会金	年会費
活動会員	個人	5,000円	3,000円
	賛助会員	なし	5,000円/口(1口以上)
	団体	なし	5,000円/口(10口以上)

●**メディックスクラブ**：メディックスクラブへの参加希望者はジャパンハートクラブ事務局へご相談ください。お近くのメディックスクラブをご紹介します。

図書・DVDのご紹介

●ジャパンハートクラブは、図書、DVD等の発行による健康増進活動・循環器疾患の予防に関する普及活動も行っています。商品をご希望の方は、ジャパンハートクラブ事務局までお問い合わせください。



心臓リハビリテーション・
教育用DVDシリーズ
Vol.1



心臓リハビリテーション・
教育用DVDシリーズ
Vol.2



先導施設のノウハウと
クリニカルパス集



運動負荷試験と
その解釈の原理

サポーター 一覧 (2020年4月末現在)

●**賛助会員(法人)**：三栄カルディオ神奈川販売株式会社/インターハ株式会社/フクダ電子株式会社/アニマ株式会社/株式会社コンパス/旭光物産株式会社/株式会社東京アスレティッククラブ/他3社

●**寄付者**：三栄カルディオ神奈川販売/持田製薬株式会社

寄付に関するお願い

ジャパンハートクラブの活動は、皆様の温かいご支援により支えられています。健全な事業運営のため、ジャパンハートクラブにご寄付をお願いする次第です。また、小額でも継続的にサポートしていただける場合には、賛助会員としてのご入会をお願いしております。皆様のご支援ご助力が、わが国での生活習慣病の治療や循環器疾患の一次予防と二次予防に大きく貢献することを確認しております。

●**寄付申し込み**：ジャパンハートクラブ事務局までお申し付けください。必要書類などを取り揃えてご説明に伺います。銀行振込は下記口座をご利用ください。

お振込先	りそな銀行 渋谷支店(473) 普通預金 2445934 ジャパンハートクラブ
------	--

●**賛助会員申し込み**：入会申込書、振込用紙をご入用の方は、ジャパンハートクラブ事務局までお申し付けください。申込書はホームページよりダウンロードすることもできます。年度会費納入は下記郵便局振替口座をご利用ください。

郵便振替口座	00160-6-444903 特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ
--------	---------------------------------------

お申し込み・お問い合わせ

ジャパンハートクラブ事務局

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1-956

E-mail : info@npo-jhc.org URL : www.npo-jhc.org

TEL : 03-6909-7895 FAX : 03-6909-7896



www.npo-jhc.org

企画／発行 ジャパンハートクラブ

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-23-1-956

E-mail : info@npo-jhc.org

※本誌掲載記事・写真の無断複製・転載を禁じます。