

**特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ**  
**平成 21 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**

- 1) 第 23 回運動処方講習会（平成 21 年 10 月 31 日 於：日本青年館，東京都）  
当番幹事：安達仁（群馬県立心臓血管センター）  
講師：伊東春樹（榊原記念病院）、折口秀樹（九州厚生年金病院）  
小池朗（心臓血管研究所附属病院）、大宮一人（聖マリアンナ医科大学）  
長山雅俊（榊原記念病院）、牧田茂（埼玉医科大学国際医療センター）  
田嶋明彦（さいたま市民医療センター）、前田知子（榊原記念クリニック）  
衣斐淑子（ジャパンハートクラブ）  
参加者：116 名
- 2) 第 24 回運動処方講習会 レジスタンストレーニング編  
（平成 22 年 3 月 14 日 於：TOC 有明コンベンションホール，東京都）  
当番幹事：大宮一人（聖マリアンナ医科大学）、高橋哲也（兵庫医療大学）  
講師：沖田孝一（北翔大学）、齊藤正和（榊原記念病院）  
井澤和大（聖マリアンナ医科大学）、田舎中真由美（フィジオセンター）  
参加者：198 名
- 3) 第 13 回心肺運動負荷セミナー  
（平成 21 年 7 月 25・26 日、於：榊原記念病院，東京都）  
講師：Dr. Karlman Wasserman (Harbor-UCLA Medical Center)  
Dr. William Stringer (Harbor-UCLA Medical Center)  
Dr. Kathy Sietsema (Harbor-UCLA Medical Center)  
伊東春樹（榊原記念病院）、小池 朗（心臓血管研究所附属病院）  
安達 仁（群馬県立心臓血管センター）、長山雅俊（榊原記念病院）  
大宮一人（聖マリアンナ医科大学）  
参加者：74 名
- 4) 第 3 回運動循環器病学研究会  
（平成 22 年 2 月 6 日 於：ファイザー株式会社 Oval 会議室，東京都）  
当番幹事：小池朗（心臓血管研究所附属病院）、牧田茂（埼玉医科大学国際医療センター）  
演者：杉晴夫（帝京大学医学部）、中島敏明（東京大学大学院）  
・参加者 72 名
- 5) 教育デモンストレーション「心肺運動負荷試験・運動処方」  
第 74 回日本循環器学会総会・学術集会と共催で開催した。  
（平成 22 年 3 月 5～7 日 於：国立京都国際会館，京都府）

**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**

- 1) 一般向け広報誌発行  
・ハートフル 6 号を刊行した（平成 21 年 6 月）

- 2) 心臓リハビリテーション教育用DVDシリーズ制作（平成21年7月発売）  
「Vol.1 心肺運動負荷試験の理論と実際」 定価 31,290 円（税込）  
「Vol.2 楽しく続ける心リハ・エクササイズ」 定価 3,150 円(税込)
- 3) 第15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。（平成21年7月18・19日 於：TFTビル，東京都）
- 4) 第74回日本循環器学会総会・学術集会後援、日本ノルディックフィットネス協会後援、協力にて主催した。（平成22年3月7日 於：京都府）  
・参加者 約30名

### 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

- 1) メディックスクラブ参加者の予後調査を継続中。
- 2) 心肺運動負荷試験諸指標正常値調査を開始した。
- 3) 日本人の日常生活活動エネルギー所要量調査を開始した。
- 4) 企業内での生活習慣病改善プログラムを実施した。  
（矢崎総業株、日本化薬株、大鵬薬品工業株）
- 5) 2)～4)の結果について、第15回日本心臓リハビリテーション学会学術集会にて発表した。（平成21年7月18・19日 於：TFTビル，東京都）
  - ・ワークショップ1：日本人の心肺運動負荷基準値（荒川鉄雄）
  - ・ワークショップ2：日本人の日常生活におけるエネルギー所要量（田嶋明彦）
  - ・一般演題
    - ① 高血圧に対する運動療法：企業内健康サポートセンターでの取り組み（木田憲明）
    - ② メタボリック症候群および予備群の運動中の昇圧反応と運動処方の問題点について（櫻井繁樹）
    - ③ 運動後心拍回復とメタボリック症候群規定因子との関連（上田正徳）
    - ④ 血中脂肪酸値からみたメタボリック症候群の食事傾向（畦地萌）
  - ・パネルディスカッション6「維持期心臓リハビリテーションシステム」
    - ① NPO法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ高崎支部の活動について～企業施設を利用した維持期運動療法～（櫻井繁樹）
    - ② NPO法人ジャパンハートクラブ メディックスクラブ北九州支部の現状と課題（高永康弘）
    - ③ NPO法人ジャパンハートクラブ  
メディックスクラブ府中支部過去4年間の活動報告（保科エミ）

#### 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

##### 1) メディックスクラブ運営

- ・メディックスクラブ支部に岡山支部が新設された。  
(支部長：岡岳文 岡山済生会総合病院、平成 21 年 5 月開設)
- ・東京支部巣鴨会場が平成 22 年 4 月より協力施設となった。
- ・現在、東京（千駄ヶ谷、虎ノ門、昭和大学、神田橋）、府中 仙台、大阪、北九州、岡山、前橋、高崎の 8 支部 11 会場および協力施設（三菱養和会スポーツセンター，東京）の総数は以下の通りである。  
新規入会者数名（男性 36 名、女性 17 名）  
総会員数名（男性 190 名、女性 86 名：平均年齢 63.2 歳）  
延べ開催回数 588 回  
延べ開催参加者数 4131 名
- ・メディックスクラブ会員の平均年齢 63.2 歳（男性 62.9 歳、女性 63.5 歳）

##### 2) 指導以外の活動

###### 【仙台支部】

第 5 回宮城心臓リハビリテーション研究会にて発表（平成 21 年 7 月）  
「維持期の心臓リハビリテーション-メディックスクラブ仙台の取り組み」

###### 【高崎支部】

日本化薬(株)社員向け講演「メタボリックと運動療法」（櫻井繁樹、平成 21 年 10 月）  
第 5 回一般向けセミナー「本当は怖い動脈硬化」（伊東春樹、平成 21 年 11 月）  
第 6 回一般向けセミナー「気功体操について」（原美弥子、平成 22 年 3 月）  
第 7 回一般向けセミナー「脈波と運動療法」製薬会社社員向け講演  
（櫻井繁樹、平成 22 年 4 月）

###### 【府中支部】

高尾山ハイキング（平成 21 年 5 月）

###### 【大阪支部】

第 4 回あるキング（平成 21 年 10 月）  
第 5 回メディックス大阪支部講演会  
「血圧について」「食事について」実技：ノルディックウォーキング

###### 【岡山支部】

心臓病のしおりを岡山心臓リハビリテーション研究会と作成  
岡山医師会循環器疾患研究会にて発表（平成 21 年 7 月）  
「維持期心臓リハビリテーションへの取り組み-メディックスクラブの活動について」  
第 15 回日本心臓リハビリテーション学会学術集会にて（平成 21 年 7 月）  
「メディックスクラブの紹介」

学術講演会（平成 21 年 9 月）

「～地域医療連携の実現に向けて～ 維持期心臓リハビリテーションの取り組み」

日本循環器学会中国地方会にて発表（平成 21 年 11 月）

「維持期心臓リハビリテーションの取り組み ～メディックスクラブの活動について～」

【北九州支部】

特別講演会（平成 22 年 3 月）

## 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

- 1) 第 13 回指導士向けセミナー「安全管理と AED 講習会」

（平成 21 年 10 月 31 日 於：日本青年館，東京都）

・参加者：13 名

## 6. 国内外の関係学術諸団体との提携

- 1) 心リハ学会員と市民が集うハートフルウォーキング

（平成 21 年 7 月 19 日 於：有明，東京都）

・第 15 回日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催して行い、日本ノルディックフィットネス協会に協力頂き実施した。

講師： 竹田正樹（同志社大学）

・参加者 105 名

- 2) 第 26 回小倉ライブ心臓リハビリテーション教育コースに協力した。

（平成 21 年 5 月 31 日 於：西日本総合展示場新館，福岡県）

## 7. その他

平成 22 年 6 月 10 日

谷口興一