

## ドイツ心臓リハビリテーション視察ツアー報告

JHC 事務局長

埼玉医科大学国際医療センター 牧田茂

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 2013 年 4 月 21 日から 24 日の 4 日間に行われ、ケルンを中心にドイツの先進的な回復期ならびに維持期心臓リハビリテーション施設とシステムを見学してきました。移動日を除くと実質的な視察は 2 日間だけのタイトな日程で、参加者は休む暇がなかったのですが、充実したプログラムを滞りなく終了することができました。当初予定していたより参加者が多くなり計 26 名（医師 11 名、理学療法士 5 名、作業療法士 2 名、看護師・保健師 3 名、大学教員 3 名、健康運動指導士 2 名）もの全国の医療関係者が参加してくださいました。

4 月 21 日（日） 夜ケルン空港到着 専用バスでホテルへ移動  
夜の街に繰り出したグループもいました。

4 月 22 日（月） 7 時半 ホテルのロビー集合 専用バスで出発  
1 時間ぐらいで到着 9 時から 12 時半まで見学しました。  
**Klinik Koenigsfeld** ケルン郊外の滞在型回復期心臓リハ病院見学  
責任者 Prof.Dr.Martin Karoff  
4 グループに分かれて、病院内をくまなく見学しました。また説明の時間も取ってくださり、ティータイムにはコーヒーと果物もいただける暖かい配慮に感激しました。  
病院内見学⇒心臓リハプログラムの見学⇒心臓リハについての説明・討論 滞在時間が 30 分以上も延長しました。

©Klinik Königsfeld ケーニックスフェルド病院

住所：Holthäuser Talstraße 2、58256 Ennepetal、Tel.: 02333 9888-0、Fax: 02333 88603

メール：info-koenigsfeld@drv-westfalen.de

Zentrum für medizinische Rehabilitation Klinik für Kardiologie und Orthopädie

Klinik an der Universität Witten-Herdecke

Witten-Herdecke 大学附属循環器・運動器リハビリテーションセンター

急性期病院からできる限り期間をおかないで回復期滞在型リハビリテーションを開始するコンセプトを堅持しており、循環器と整形外科疾患に特化したリハビリテーション病院です。自宅が病院の近くであれば、維持期の AHG(Ambulante Herzgruppe)にも参加できるということです。

終了後再びバスに乗りケルンへ ドイツ体育大学に向かいます  
昼食は体育大学のトレーナーアカデミー（トレーニングや指導法研修の  
ために建てられた宿泊研修施設）でドイツ料理を堪能しました。

◎Deutsche Sporthochschule Koeln(German Sport University Cologne: DSHS)

住所：Am Sportpark Muengersdorf 6, 50933 Koeln

ドイツ体育大学またはケルン体育大学と日本では呼ばれています。日本の体育系大学では非常に良く知られている大学です。競技スポーツのみならず、スポーツ心理やスポーツ経営、ドーピングに関して世界的な研究がされています。もちろん障害者や心疾患患者に対する運動療法を先駆的に実践しています。体育大学内の施設を使って、心疾患患者がスポーツリハビリテーションを実施しています。その指導者の育成もこの体育大学の大きな役目となっています。修士課程を卒業したら **Diplom Sportlehrer(Sportteacher)**として病院やスポーツクラブ等に就職して心臓リハビリテーションの運動指導を担当します。今回視察した各医療機関にも当体育大学出身の **Sportlehrer** が多数勤務しています。

14時半から 17時半まで

**Institut fuer Kreislaufforschung und Sportmedizin**

(Institute for Cardiology and Sport Medicine) 循環器・スポーツ医学研究所での講義と見学

**Prof.Birna Bjarnason-Wehrens** の講義

テーマ：ドイツの心臓リハビリテーション

心疾患患者のレジスタンストレーニング

コーヒーを飲みながらリラックスした雰囲気の中で講義を聴くことができました。長時間でしたが多くの質問が出て活発な討論となりました。講義の後は、トレーニング室を見学しました。最新式のトレーニングマシンが設置してあり、翌日患者が実際に運動療法をしているところを見ることとなります。

17時半から

トレーナーアカデミーで夕食をとりました。昼と違ったドイツ料理でおいしくいただくことができました。次の見学があるのでアルコールはなしです。

19時から 20時半

**Ambulante Herzgruppe (AHG)** 第3相の心臓リハ見学

働いている人や家庭での仕事が一段落した人のために、ドイツでは一般的にこの時間ぐらいから運動療法を設けているクラスがあります。夕食は事前にごく軽くとるか、終了後に取ります。45分を1単位（学校の授業時間に合わせています）として、2単位90分が1セッションとなります。夏はこの時間でも結構明るいのですが、冬は外では電灯下でコートを着て行きます（体育館内で行うことが多いのですが）。

われわれは3つに分かれてそれぞれの場所で見学しました。体育館で行うグループもあれば外に出てトラックを利用するグループもあります。

1グループ10名から20名程度です。1グループには必ず運動指導員（Diplom Sportlehrer）がいて、彼らの指導で運動療法が行われています。監視の医師は1名いました。

終了後は専用バスでホテルに帰りました。アルコールが飲みたい方たちはケルン中央駅近くの酒場に繰り出していきました。ケルシュとドイツ料理でお腹いっぱいになりました。

4月23日（火） 7時半 ホテル ロビー集合 専用バスで移動

人数の関係で2グループに分かれました。体育大学に行く体育大学組とポルツの病院に行くポルツ組です。

\*体育大学組

8時半から10時

AHG 第3相心臓リハ見学 前日とは別のグループの運動療法を見学しました。やや体力レベルの低い心疾患患者のプログラムです。

10時から13時

終了後は昨日見学したトレーニング室で **Trainingsgruppe** といって比較的体力のある心臓病患者向けのプログラムを見学しました。自転車エルゴメータとレジスタンストレーニングの実際を見ました。その後は研究所内の施設を回りました。競技選手のメディカルチェックやパフォーマンス測定も行っています。この研究所はオリンピック強化地点に指定されています。

\*ポルツ組

9時から13時

©AmKaRe Porz (Ambulante Kardiale Rehabilitation Porz)

Gesundheitszentrum des Krankenhauses Porz am Rhein

(ライン河畔ポルツ病院 健康増進センター)

**AmKaRe Porz** ポルツ病院に併設された健康増進センター内にある回復期通院型心臓リハビリを見ました。急性期から患者を受け入れ、外来通院型回復期リハビリテーションを提供しています。毎日患者は通院：1日5－6時間、3－4週間のリハビリテーションを受けます。昼食は提供されます。運動療法、調理教室、体操、リラクゼーション、講義、個別指導等のプログラムが用意されています。回復期終了後は **Herz Pur Koeln eV** の **Herz Sport** に参加することができます。8つのグループが活動しており、週1回(90分)の運動療法を実施しています(費用負担あり)。

回復期外来心臓リハを見学しました。地元紙にわれわれの記事が載りました。

その後、近くで開業している循環器専門クリニックでの心臓リハビリ施設(回復期通院型)を見せていただきホテルに戻りました。

自由時間

ショッピングや観光を楽しみ大聖堂(Dom:ドーム)を見ました。ライン河畔のレストランで遅めの昼食をとりました。

19時から

お別れパーティー(Bjarnason教授を囲んで)

ビール醸造所シオン直営レストラン

**Brauhaus Sion Untertaschenmacher GmbH&Co KG**

**Unter Taschenmacher 5-7, 50667 Köln**

旧市街にありホテルから歩いていきました。大聖堂の近くですぐ見つけることができました。石畳の通り沿いにあるドイツらしいレストランです。シオンケルシュを飲みながら、各自ドイツ語メニューがわからないままにドイツ料理を頼みました。頼んで出てきた料理に歓声を上げたりびっくりしたり、楽しい雰囲気です。Bjarnason教授とも楽しく歓談することができました。

4月24日(水) 出発日です。ケルン中央駅からICでフランクフルト国際空港まで移動して帰国しました。おつかれさまでした。

以上

スケジュール

月日	時間	場所	内容
4月11日 (日)		ミュンヘン空港でローマグループと合流 ケルン空港へ ケルン空港から専用バスでホテルまで	
4月12日 (月)	9時~12時半	ケーニックスフェルド病院	回復期滞在型リハビリ施設見学
	13時半~14時半	ドイツ体育大学	レストランで昼食
	14時半~17時半		循環器・スポーツ医学研究所 ビヤルナソン教授の講義 ・ドイツの心臓リハビリテーション ・心疾患患者のレジスタンストレーニング
	17時半~19時		レストランで夕食
	19時~20時半	体育大学運動施設	維持期心臓病グループの運動療法見学
4月13日 (火)	8時半~10時 10時~12時半	(体育大学組) ドイツ体育大学	体育大学運動施設 維持期心臓病グループの運動療法見学 循環器・スポーツ医学研究所 維持期心臓病グループの運動療法見学 研究所内見学
		(ポルツ組) ポルツ病院健康増進センター 循環器クリニック	回復期通院型リハビリ施設見学 回復期通院型リハビリ施設見学
	9時~12時半 12時半~13時		
	19時	ケルン市内	ビール醸造所併設レストラン 懇親会
4月14日 (水)		ケルンからフランクフルト(列車移動) フランクフルトから成田	

ケーニックスフェルド病院



カロフ教授と運動指導員のゴーゴルさん



自転車エルゴメータによる有酸素運動



プールでの水中運動（黒い服は運動指導員）



院内の娯楽施設（ビリヤード）

ドイツ体育大学



ビヤルナソン教授の講義



研究所のトレーニング室（維持期）



維持期心臓リハビリ 体育館内



維持期心臓リハビリ トラック

ポルツ病院 健康増進センター



回復期通院型運動療法



料理教室



循環器専門クリニックの心臓リハビリ施設



お別れパーティー（醸造所直営レストラン）

循