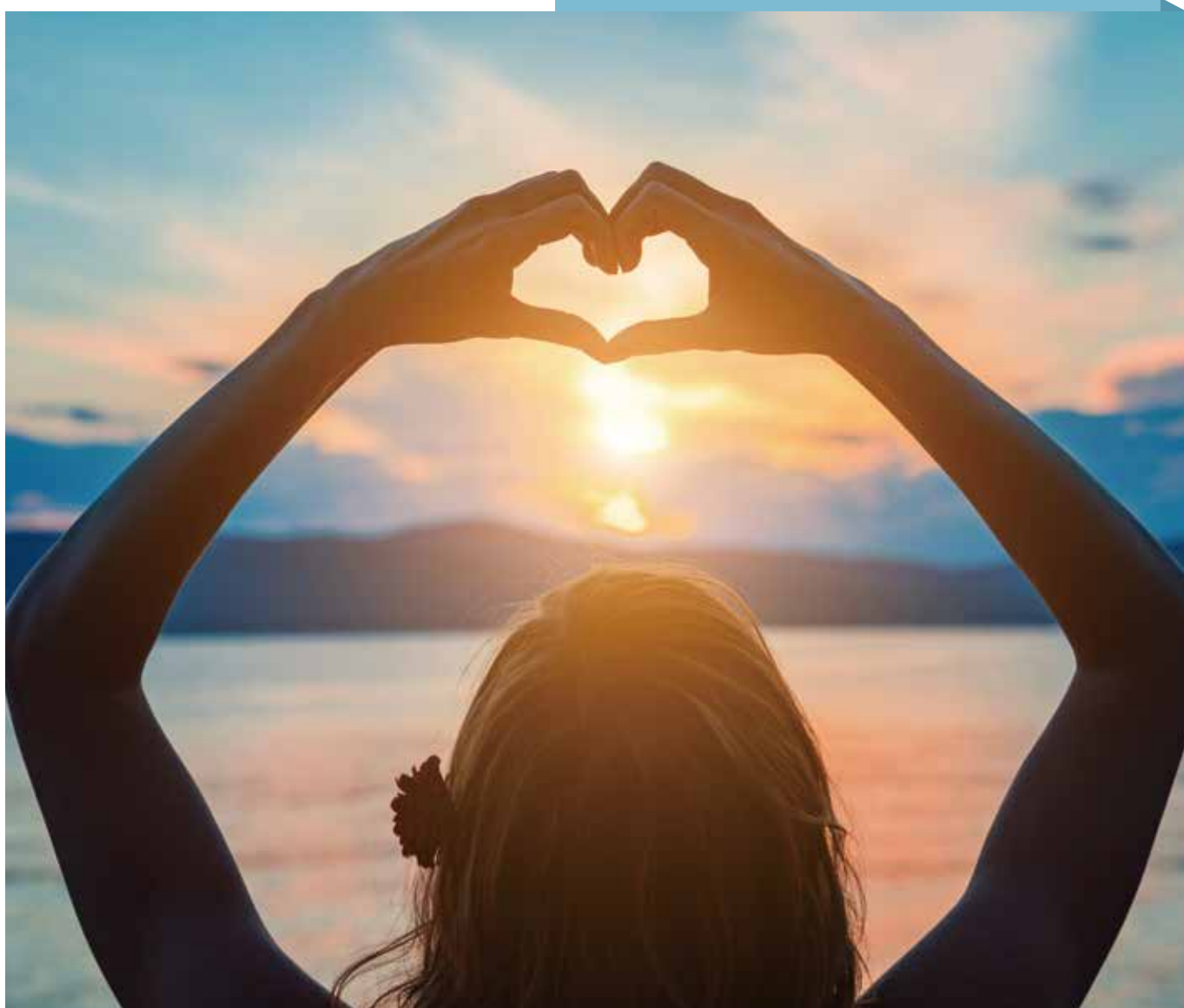


HEARTFUL

ハートフル

No. 20

2024



ハートフル・スクエア

リハビリテーションという言葉の響き

Tele-MedEx Club の今

メディックス・アイ

座談会 ～維持期における遠隔心臓リハビリテーション～

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。
- 研究助成に関する事業
- e-learningに関する事業

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。
- JHC認定トレーナーの資格認定事業

普及広報事業

- 広報誌出版
学術誌および図書・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広報活動。

教育研究施設および実践組織の運営

- MedEx Club/Tele-MedEx Club
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・Tele-MedEx Clubを運営しています。

MedEx Club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

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

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

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MedEx Club」
(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MedEx Club
静岡東部支部(矢崎支部)(2010年開設)
◇御殿場会場
◇裾野会場

MedEx Club本部 (JHC事務局内)

Tel : 03-6909-7895
Fax : 03-6909-7896



Tele-MedEx Club本部 (日本遠隔運動療法協会事務局内) (2021年開設)

Tel: 03-4400-2250
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

ハートフル20号挨拶

ジャパンハートクラブは本年、創立二十周年を迎えました。一昨年にはNPOとしては最高の位である認定NPO法人に認定されました。これもひとえにジャパンハートクラブをご支援していただいているMedEx Club会員皆様や支持団体、および本NPO法人関係者の努力の賜物と考えています。

新型コロナウイルスによるパンデミックな感染状況も四年間を経てようやく落ち着いてきました。多くのMedEx Clubの会場や施設などがコロナ禍のために閉鎖され、ジャパンハートクラブの活動も縮小せざるを得ませんでしたが、再び活発になることを期待しています。

適切な量の長期的運動療法は、運動機能や心肺活動能力の増進や動脈硬化の抑制だけでなく、精神状態を改善し、生存期間（寿命）を延長することは、世界的に認められてきたエビデンスであります。当初は、急性心筋梗塞後のリハビリテーションから始まりましたが、その後、心不全、慢性腎疾患、呼吸器疾患に拡大され、最近では悪性新生物（ガン）の患者さんに適応が拡大しています。また、運動療法の場所も病院や運動施設など、決まった会場まで出かけていただいておりますが、コロナ禍以来、自宅でオンライン環境のもと、運動指導や監視ができる遠隔運動療法の必要性が出てきました。ジャパンハートクラブでも遠隔運動療法の検討を重ね、Tele-MedEx Clubを発足して遠隔療法を開始しています。

繰り返しますが、適切な運動療法は身体のみならず、社会活動を増進し、疾患に伴う精神状態を改善いたします。ジャパンハートクラブは今後も運動療法を介した社会的貢献を継続する意思であります。積極的運動療法を啓発、実施することによって生産性の向上と社会全体の活性化をもたらす、これが認定NPO法人ジャパンハートクラブの目標であります。運動療法の実施とともに、運動療法指導者の育成等、社会活動を展開し、会員皆様方の健康の増進のために努力することをお誓いしてご挨拶いたします。



ジャパンハートクラブ 理事長

片桐 敬

昭和大学名誉学長
NPO 法人理事長

ハートフル 20 | 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 Part.1

リハビリテーションという言葉の響き

9 ハートフル・スクエア Part.2

Tele-MedEx Clubの今

12 メディックス・ギャラリー

16 メディックス・アイ

座談会
～維持期における遠隔心臓リハビリテーション～

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 vol.1

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。

リハビリテーションという言葉の響き

「リハビリテーション」という言葉には、さまざまな意味があります。例えば手術後の身体機能の「回復」を目的とした運動や治療もリハビリテーションです。疾患から回復した後の「健康維持」を目的とした運動もリハビリテーションです。MedEx Club会員の皆さんの多くは、循環器疾患を経験し、健康の大切さを実感されて健康維持の心臓リハビリテーションを続けられていると思いますが、毎回楽しく参加されていますか？リハビリテーションという言葉には回復するための訓練というイメージがあり、それも1つの目的ですが、より大切なのは健康を保つために継続することでしょう。そのためにはリラックスして、楽しむことが何よりです。





今回ご登場いただくMedEx Club会員の中野さんは、60歳代前半という比較的若い年齢で循環器疾患を経験し、以来十数年にわたってMedEx Clubの運動療法を続けられています。中野さんが通う品川会場は昭和大学病院内にあり、同大学教授の木庭新治氏が指導しています。木庭先生はジャパンハートクラブの設立時から事業にご参画いただいております。MedEx Club品川会場で熱心に活動されています。今日は、木庭先生と中野さんの対談から、心臓リハビリテーションの楽しさを考えてみましょう。

— はじめまして、本日はよろしくお願ひします。先ず、品川会場の活動について教えてください。現在は何のくらいの規模で活動されていますか？

火曜日と木曜日にそれぞれ2クラス、週4クラスを開催しています。どのクラスも、ほぼ満員の状況です。

— 木庭先生にお伺ひします。会員の皆さんは、どのような経緯で参加されていますか？

皆さん、当病院で治療を受け、維持期に入って活動を始められた方です。治療の過程で心臓リハビリテーションを知り、退院後も継続して通っていらっしゃいます。

— 中野さんが心臓リハビリテーションを始められたきっかけについて、お聞かせください。

私は64歳のときに循環器疾患を患って緊急手術を受けました。若い頃はスポーツをしていましたし、健康には自信があったのでとてもショックでした。手術を受けた時期は、長年勤めた会社を退社して自分で事業を立ち上げ、やっと軌道に乗ったタイミングだったので本当に落胆しました。これで仕事もできなくなるな、これからの人生はいったいどうなるんだろう、と不安でいっぱいになりました。今では笑って済まされますが、入院した姿を見た家族が「あんな弱々しい姿を見たのは初めて」という言葉が記憶に残っています。実際、私自身も情けないというか、いろんな感情が交錯して絶望感に襲われました。それなので無事に退院できたときは本当に嬉しかったし、ちょっと信じられない気持ちになりました。それで、先生が勧めるリハビリテーションでも何でもやって、生活習慣を見直そうと思いました。

— 心臓リハビリテーションの説明を受けたとき、どのように感じましたか？

実は、初めて心臓リハビリテーションの様子を見せてもらったときの印象は「こんな所でリハビリするなんて嫌だ」というものでした。病院の中で、さまざまな傷病の患者さんがいる中でのリハビリが、何だか自分も病人になったように感じられて嫌だったんです。まあ実際に病気を患ったので退院しても半分病人ではあるのですが、幸いに



も術後の経過が良く、退院する頃には元気になっていましたので、リハビリテーションの必要性は理解しても、自分事としてあまり認識していなかったのでしょう。

—— では、気分が乗らないままリハビリテーションを始めたのですか？

そのときの気持ちは詳しく覚えていませんが、木庭先生が勧めるから参加してみようか、という程度です。でも、自分でも意外なことに、やってみると楽しかったんです。同じ経験をした仲間と一緒に運動する連帯感というか、コミュニケーションが弾んで楽しいと感じました。何事もやってみないと分からないものです。運動量には少し物足りなさを感じましたが、スポーツのトレーニングではないと思えば、この環境と仲間がいることは継続の大きな動機になります。

—— MedEx Clubの印象はどうでしたか？

実際に指導してくださる健康運動指導士、心臓リハビリテーション指導士の方がとても熱心です。プロの方にマンツーマンに近い環境で指導してもらえると、親身になって体調を管理してもらえることが安心です。それに、医学的な裏付けがあることの安心感は大きいです。自宅近くの公園を散歩するときに、年配の方が集まって体操している姿を見かけます。それはそれでほほえましい光景なのですが、私が考える目的とは違うかなと。MedEx Clubの運動療法に参加するまでは、それと似た体操教室のようなイメージを持っていたので、全然違うプロフェッショナルな指導に感銘を受けました。MedEx Clubの運動療法と同じことを公園や自宅でやろうと思っても、できないでしょう。

私は仕事柄、同世代の多くの方とお会いします。私の年齢と病歴を知っている方が、健康そうな私の顔色を見て「自分もMedEx Clubに参加してみたい」と相談されたこともあります。でも残念ですが、誰でも参加できる体操教室とは違うんですね。その希少性、恵まれた環境で健康を維持できることも、ずっと続けたいと思えるきっかけになりました。今では、先生が「もう来なくていい」とおっしゃるまで、ずっと続けたいという気持ちです。

—— 木庭先生は、今のお話を聞いてどうお感じになりましたか？

やはり嬉しいですね。患者さんが安心できる、楽しんでいただけていることは、とても有難いです。心臓リハビリテーションは短期間で終わるものではありませんから、継続することが大切です。楽しいという気持ちになってもらえないと、なかなか継続できないので、参加される皆さんが楽しんでもらえるような環境を提供できているのであれば私も嬉しいです。

—— 中野さんにお聞きしますが、品川会場の皆さんが長く続けている秘訣は何でしょう？

保険治療ではないのでお金はかかりますが、そもそも何のために来ているのかを考えたときに、私の答えは明快です。循環器を患った



ときに、これで人生がめっちゃくちゃになると思いました。いや、もっと正直に言えば人生が終わったという気持ちです。ところがどうでしょう。木庭先生をはじめ、医療に携わる方々や家族の応援で今も元気に暮らせています。この状況を続けることが自分にとって最大の目的ですから。長く人生を歩んできて、もう遠慮せず自分のためになることをしよう、例えば美味しいご飯を食べる楽しみを満喫しようと。入院中に病室の窓から外の景色を眺めていたときの辛い気持ちは、今でも忘れません。

それに、MedEx Clubで仲間とコミュニケーションをとりつつ運動していると、それだけで活力が湧いてきます。当たり前ですが、同じような境遇の人は自分1人ではないという実感がそう思わせるのでしょう。自宅で1人では、こんな感覚が得られません。

—— 普段の生活で気をつけていることはありますか？

先生を信頼することです。例えば処方されたお薬は忘れずに飲みますし、煙草もやめました。入院前と考え方が変わりましたね。大病を患ったショックからかもしれません。医師のアドバイスはちゃんと聞こうと思いました。

それに先生の人柄もあります。患者である私から見た木庭先生は、医師という仕事をしている以上に努力されていると感じます。私たちのために病気やリハビリテーションの勉強会を開いてくれたこともあり、愛情のようなものを感じます。なおさら先生の言うことを聞かなければ、という気持ちになります。

—— 話は変わりますが、木庭先生が心臓リハビリテーションにかかわるようになったのはいつ頃でしょう？

昭和大学病院に勤務してしばらく経った2002年2月頃、医師になってから14～15年目といった時期です。昭和大学病院は1988年から心臓リハビリテーションを行っていますので、私が始めたわけではないのですが、前任の長山雅俊先生（注：ジャパンハートクラブ副理事長）から引き継ぐ形で私が受け持つようになりました。それまで私は生活習慣病に関係する仕事をしていたので、その延長で心臓リハビリテーションに携わるようになりました。

—— 今、生活習慣病という言葉が出ました。心臓リハビリテーションで実施している運動療法は、循環器疾患で入院された方でなくても、生活習慣病で体調が優れない方にも有用だと思うのですが、木庭先生のご意見をお聞かせください。

私の周辺ではまだ少数ですが、循環器疾患を発症する前の段階の生活習慣病で運動療法に取り組まれている方もいます。ただリハビリテーションという言葉が壁なのかもしれませんが、広く認知されているとは言えない状況です。品川会場は現在、定員枠に余裕がないので残念ですが、そのような方も運動療法に取り組んでいただきたいです。

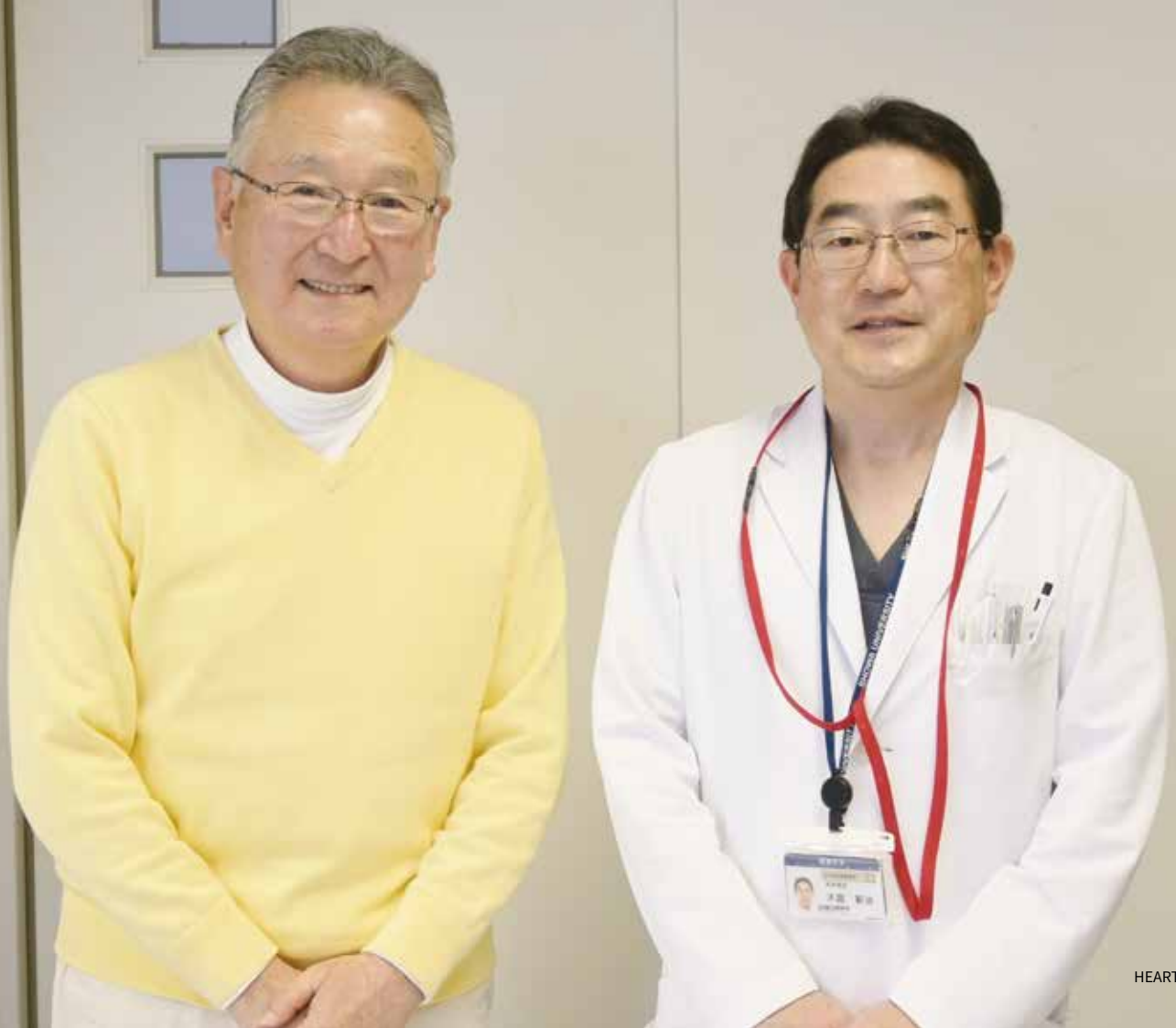
—— 心臓リハビリテーションは、循環器疾患から回復された方だけが対象ではないのですか？

先ほども言いましたが、リハビリテーションという言葉のイメージが先行しているかもしれません。リハビリテーションは、将来の病気を予防するという目的が重要です。しかし一般の方のリハビリテーションに対するイメージは、病気から回復するための訓練です。このギャップというか、イメージを変えるためには別の表現を使った方が良いのかもしれません。

—— ところで退院後の患者さんについて、食事はどんな指導をなさっていますか？

食べ物を制限するような言い方をしないようにしています。食べることは大きな楽しみの1つなので、あれは駄目、これも駄目と言っては元気も出ないでしょう。なので、もっと〇〇を食べましょうという表現でアドバイスをします。中野さんもおっしゃっていますが、食べることは健康にとっても大切ですから。

—— MedEx Club会員の方に限らず、できるだけ多くの方に心臓リハビリテーションを継続していただくには、何が必要でしょうか？



退院された方が維持期になって、元気に運動療法に取り組んでいる姿を見ると、心臓リハビリテーションに携わって良かったと感じます。皆さんが楽しそうに運動していただけることが、私の励みになります。先ほど生活習慣病の話になりましたが、心臓リハビリテーションは良い意味で生活習慣化できればいいですね。MedEx Clubの活動を通じて、そのような場を提供することは私たち医師の役割ですし、心臓リハビリテーションの意義をもっと広く周知する必要があると思います。

—— 心臓リハビリテーションについて、現状の課題は何でしょう？

認知度を上げることでしょうか。入院された患者さんに聞いても、心臓リハビリテーションを知っている方はほとんどいらっしゃいません。これは私たち医療関係者にとっても同じで、心臓リハビリテーションの有用性が医療関係者間で広く認識されているかという、まだまだという印象です。設備や立地等の制約もありますが、地域によっては心臓リハビリテーションを受けられる場所がないという状況は、解決する必要があると思います。

リハビリテーションは、適切な例えかどうかわかりませんが、建物と同じだと思うんです。どんなに立派な建物でも、適切なメンテナンスを行わないと数年も経てばほころびが出て劣化していくでしょう。この病院も今は立派な外観ですが、手入れをしなければどんどん劣化します。いつまでもピカピカな状態を維持するためには、相応のメンテナンスが必要不可欠です。

人間の身体も同じです。循環器疾患は生活習慣病と大きく関係していますので、治療や手術は症状の改善につながりますが、生活習慣を見直すなどの適切なメンテナンスを行わなければ、再発の可能性が高くなります。リハビリテーションと言うと、多くの方が身体機能の回復をイメージします。治療の一環であり、元気になるれば必要がなくなっている方も多いのではないのでしょうか？しかし本来、心臓リハビリテーションの目的は身体機能の維持であり、将来の病気の予防です。その認識の違いが十分に理解されているとは言い難いのが現状です。症状が改善して退院することは1つの通過点であり、健康を維持することが人生にとって大切だということをもっと広めたいと思っています。

—— 今日はお二人の対談をお聞きしていて、特に木庭先生に対する中野さんの信頼を強く感じました。木庭先生との出会いについて嬉しそうに話す中野さんの笑顔が印象に残ります。

今、私たちはこれまで経験したことのない長寿の時代を生きています。リハビリテーションを長く続けていると、その目的や健康の有難みを忘れそうになるかもしれません。しかし今日のお二人は、とても前向きに健康と向き合って「楽しい人生」を追求されていることが伝わってきました。



より良い
明日へ

バイエルはイノベーションや治療法の提供を通じて、患者さんのための治療に変革をもたらす持続可能な取り組みを推進しています。私たちの目的“Science for a better life”に沿って、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://pharma.bayer.jp>

Science for a better life

PP-GEN-JP-0346-29-11

ハートフル・スクエア vol.2

Tele-MedEx Club の今



遠隔で運動療法を提供する Tele-MedEx Club の活動開始から2年目を迎え、参加される会員さんも徐々に増えてきました。対面で実施する MedEx Club と違って会場を見学する機会がないため、未だ多くの方が参加を戸惑っていらっしゃると思います。紙面では臨場感をお伝えできないもどかしさがありますが、本コラムを通じて雰囲気を感じ取っていただければ幸いです。

このコラムでは、実際に参加されている2名の会員さんに Tele-MedEx Club の印象をインタビューしました。インタビューは書面およびメールによる文書での質問にご回答いただきました。なおプライバシー保護の観点から会員さんの個人情報、および顔写真の掲載を控えさせていただくことを、ご了承ください。

質問の内容は次の通りです。

- 心臓リハビリテーションについて、Tele-MedEx Club にご参加いただく以前に、どのようなプログラムに参加されていたか、概歴をお聞かせください。
- Tele-MedEx Club にご参加いただくことになった経緯をお聞かせください。
- Tele-MedEx Club について初めて知ったとき、どのような印象をお持ちになりましたか？ また、すぐに参加してみようと思われましたか？
- Tele-MedEx Club を実際に体験してみて、どのようにお感じになりましたか？
- 現在、Tele-MedEx Club だけではなく、MedEx Club での対面指導型リハビリテーションを継続されていますか？
- 対面指導型リハビリテーションに比べて、Tele-MedEx Club の良い点は何ですか？ また、改善してもらいたい点がありますか？

 会員Aさん



—— 心臓リハビリテーションについて、以前はどのようなイベントに参加されていましたか？

私は子どもの頃、風邪をひいたときに40度の熱が下がらず、溶連菌による弁膜症（編集者注：細菌による感染症で、心臓の弁の働きに異常が出る症状）になりました。大人になって症状が出て、手術をしてから50年になります。

60歳を過ぎた頃から運動不足が気になって、近隣のスポーツクラブでトレーニングマシンを使った運動やヨガをやっていました。年齢を重ねる中でそれらが辛く感じるようになってきたとき、2019年4月4日の新聞で「日本心臓リハビリテーション学会-正しい運動で健康長寿-」という題目の記事を見て、是非とも心臓リハビリテーションに参加したいと思い、すぐにジャパンハートクラブに連絡して伊東春樹先生のいらっしゃる病院を紹介していただきました。そして先生から、ジャパンハートクラブの MedEx Club 東京支部 渋谷会場を紹介してもらいました。

—— Tele-MedEx Club に参加されたきっかけを教えてください。Tele-MedEx Club について知ったとき、すぐに参加しようと思いましたか？

新型コロナウイルスの感染が心配で2年近く運動をしなかったことで、かなり体力が落ちてすごく不安になったとき、伊東先生から Tele-MedEx Club を紹介していただいて、参加したいと思い、2023年2月から始めました。

—— 実際に体験して、どう感じましたか？

Tele-MedEx Club に参加して zoom（編集者注：パソコンを使って映像付きで対話できる仕組み）での運動は初めてだったので、戸惑い

ましたが何回か繰り返すうちに流れがわかり安心しました。やり始めると先生方や仲間の方々と和気あいあいとお話ししながらできて、楽しい時間を過ごしています。

—— MedEx Club の活動が再開したときは、どちらの活動を優先すると思いますか？

編集者注：MedEx Club と Tele-MedEx Club は、会員さんの希望に合わせてどちらか一方に参加することも、両方に参加することもできます。

今の体力を考えると Tele-MedEx Club でやりたいです。対面による接触が無いので、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染リスクが無いことがありがたいです。

—— ご回答ありがとうございました。Tele-MedEx Club を楽しんでいただけているようで、ありがとうございます。これからも皆さんとともに内容を充実させていきたいと思います。今後ともご協力をお願いします。

 会員Bさん



—— 心臓リハビリテーションについて、Tele-MedEx Club にご参加いただく以前に、どのようなプログラムに参加されていたか概歴をお聞かせください。

新型コロナウイルス感染対策で休止するまで、東京・府中の榊原記念病院で開催されていた対面指導型 MedEx Club の心臓リハビリテーションプログラムに約3年間参加していました。

— Tele-MedEx Clubにご参加いただくことになった経緯をお聞かせください。

Tele-MedEx Clubから体験入会を勧めるお手紙をいただき、すぐに入会しました。

— Tele-MedEx Clubについて初めて知ったとき、どのような印象をお持ちになりましたか？すぐに参加してみようと思いましたが？

とても手軽に参加することができ、すぐに参加しようと思いました。

— Tele-MedEx Clubを実際に体験してみて、どのようにお感じになりましたか？

1人ではなかなか運動を続けることができませんが、週1回の参加が習慣となりました。また参加していて、すごく楽しいので続けていきたいと考えています。

— 現在、Tele-MedEx Clubだけではなく、MedEx Clubでの対面指導型リハビリテーションを継続されていますか？

榊原記念病院のMedEx Clubのプログラムが未だ再開されていないので、対面指導型リハビリテーションには行っていません。再開次第、対面指導型とTele-MedEx Clubのリハビリテーションを両方とも行いたいと考えています。

— 対面指導型リハビリテーションに比べて、Tele-MedEx Clubの良い点は何ですか？

私は、Tele-MedEx Clubに職場から参加しています。会場まで移動する時間と手間が省け、無理なく参加できる点が一番良いと思います。

— 改善してもらいたい点がありますか？

現在の指導には、まったく不満はありません。強いていえば、もう少しクラスが増えると選択肢が広がって（自分の都合に合わせてクラスを選択できる）のではないかと感じています。

— ご協力ありがとうございました。Tele-MedEx Clubにご満足いただけている様子で大変嬉しいです。また、貴重なご意見をありがとうございます。利便性の向上を含めて、よりご満足いただけるような活動を目指していきたいと思っています。

Tele-MedEx Clubはプログラムが開始されて1年が経過しました。未だ発展途中ではありますが、参加される皆さんの利便性を高めるべく、これからも進化を続けます。

対面指導型MedEx Club、遠隔（オンライン）での指導のTele-MedEx Clubのそれぞれに利点があります。特に、仕事が忙しくて移動時間を節約したい方、交通機関の便が悪い、または体力に不安があるなどの理由で会場までの移動が困難な方、インフルエンザ等の感染に不安がある方には、遠隔（オンライン）で実施するTele-MedEx Clubの利点を感じていただけたと思います。

人と動物の健康の向上 - 私たちの目標



ベーリンガーインゲルハイムは、研究開発主導型のバイオ製薬企業のリーディングカンパニーとして、アンメットメディカルニーズの高い分野において、イノベーションによる価値の創出に日々取り組んでいます。1885年の創立以来、ベーリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない独立した企業形態により長期的視野を維持しています。

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-ingenheim.jp>



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。

高崎支部



高崎支部では新しいスタッフを迎え元気に活動中です。

熊本南支部



感染対策継続しながら、体や頭を使った思わず笑顔になる楽しい活動も実施しています！

京都支部



MedEx Clubの力！オンラインマラソン完走で輝く
大会記念Tシャツを着てポーズ！

Tele-MedEx Club



オンラインによる CardioCardio = 心臓に効果のある
YogaYoga = ヨガが始まりました。

八王子支部



八王子支部では毎週様々な運動を提案しています。
今回はボールを使って筋トレ中です。

大阪支部



2023年10月、参加者48名で大阪城公園から名所の寺社を歩く「あるキング」開催しました！

岐阜支部



CR-GNet 認定トレーナーのスキルアップ講習会に講師派遣で協力しました。

日光支部



日光市のYouTube「生活習慣病を予防しよう（実践編）」の動画に参加しました！！

福岡支部



福岡100パートナーズ主催「アラカンフェスタ」にブース出展しました。200名を超える方に立ち寄っていただきました。

東京支部



東京支部渋谷会場は週に4クラスあります。こちらは、木曜日クラスの運動風景です。

姫路支部



オリーブオイルとナッツたっぷりの地中海料理&会員様のマジックと歓談をenjoy!

福山支部



参加者も少しずつ増えてきて、さらにパワーアップ！みんな笑顔で楽しくエクササイズしてます！

静岡東部支部（矢崎支部）



今年4月に運動負荷試験を実施し、それに伴い、何名かの方が運動を再開いたしました。コロナ禍中、プログラムが中断していた間も、ご自宅で、ウォーキングや自転車等の運動を行っておられたので、スムーズに運動の再開を行えました。今後、当施設での運動も積極的に行って、健康の維持に努めていけると思います。

前橋支部



元気に活動継続中です。会員の皆さまと笑顔で楽しく再発予防に励んでいます。

西宮支部



西宮支部は、現在休止中ですが、再開に向けて準備中・・・

岡山支部



コロナ禍でも、できる限り活動を継続したおかげで皆さんお元気です。

広島支部



広島支部は現在会員がおらず休止中です。新しい機器を導入し、再開準備は万端です！

府中支部

府中支部は2020年4月の新型コロナウイルス蔓延に対する1回目の緊急事態宣言から活動停止の状態となっており、会員の皆様にはご迷惑をお掛けしています。会場が病院のリハビリテーション室をお借りしているため、安心できる状態が確認されるまで再開は困難と考えております。当時の指導士達も既に異なる立場で活動されており、再開時には新たな体制を構築する必要があると考えております。

三鷹支部

三鷹支部は、2020年4月より新型コロナウイルス感染症による影響で、活動を休止しており、会員の皆さまにはご迷惑をおかけしております。現時点で、再開の見込みはたっておりませんが、三鷹市内にある体育館もしくは施設で再開できないか検討を重ねています。再開を願い、これからもがんばっていききたいと思います。

Novartis Pharma K.K.

新しい発想で医療に貢献します

ノバルティスのミッションは、より充実した、すこやかな毎日のために、新しい発想で医療に貢献することです。
イノベーションを推進することで、治療法が確立されていない疾患にも積極的に取り組み、新薬をより多くの患者さんにお届けします。

NOVARTIS

ノバルティス ファーマ株式会社

<http://www.novartis.co.jp/>

MedEx EYE

メディックス・アイ

「メディックス・アイ」では、MedEx Club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。



座談会 ～維持期における遠隔心臓リハビリテーション～

7月15日、第29回日本心臓リハビリテーション学会学術集会が開催されました。このコラムでは、JHC（ジャパンハートクラブ）・JARET（日本遠隔運動療法協会）・JACR（日本心臓リハビリテーション学会）による共同特別講演「維持期遠隔心臓リハビリテーションの経験」の座談会の模様をお伝えします。

講演の前半は、長山 雅俊氏（一の橋内科・循環器内科）と福本 義弘氏（久留米大学 医学部内科学講座 心臓・血管内科部門）の2名が座長となり、北見 裕史氏（日本遠隔運動療法協会）、長谷川 高志氏（日本遠隔医療協会）、河村 孝幸氏（東北福祉大学 健康科学部医療経営管理学科）、足達 淑子氏（あだち健康行動学研究所）および3名の患者様による遠隔心臓リハビリテーションの発表がありました。そして後半は登壇者6名の座談会形式で、「維持期における遠隔心臓リハビリテーション」についての意見交換が行われました。以下、座談会の一部をお届けします。

このコラムでは、プライバシー保護の観点から参加者の皆さんの個人情報、および顔写真の掲載を控させていただくことを、ご了承ください。

座談会メンバー

司会	濱中 博久氏（アナウンサー）
登壇者	長山 雅俊氏（一の橋内科・循環器内科） 北見 裕史氏（日本遠隔運動療法協会） 河村 孝幸氏（東北福祉大学 健康科学部医療経営管理学科） 他、患者様3名

—— こんにちは、司会の濱中でございます。よろしくお願いします。この座談会では、遠隔心臓リハビリテーションに実際に取り組まれている体験者の方を交えて、現状や今後についてのお話をお聞きします。まずは講演会座長の長山先生にお伺いします。心臓リハビリテーションの対象者は、心臓病の種類を限定しないという理解でよいのでしょうか？

長山氏：はい。どんな心臓病であっても、回復後には心臓リハビリテーションが必要になります。病気をしたらリハビリをするということが当然の流れです。

—— 次に、リハビリテーションに取り組まれている参加者3名の方に順次お聞きします。心臓バイパス手術の急性期治療の直後から身体を動かさなさいと言われて、無茶だと思いませんか？

参加者A：手術の翌日にはトイレに行きなさいと言われ、入院中は毎日歩いてしっかり食べるように指導されて結構大変でした。

—— 心臓の病気で手術した直後なのに、安静にするべきではというお気持ちはありませんでしたか？



自分の親世代のときは、手術の直後は安静にするのが当たり前だったので、まさか入院中に歩かされるとは思っていませんでした。しかし後になって、適度の運動で順調に回復できたことを実感しました。

—— 発症まで心臓病を意識したことがなかった、とのことですね。心臓ペースメーカーを使い始めて運動する必要性に気付いたのは、どんなきっかけですか？

参加者B: 人間ドックを受けても心臓の異常の予兆がなかったので、発症時は突然で面食らいました。治療後は心臓病に関心を持って情報を集めるようになり、遠隔心臓リハビリテーションにたどり着きました。

—— 幼少期から心臓に問題を抱えていて、運動は無理だと思いませんでしたか？

参加者C: 子どもの頃から周りの人と同じように動いていたので、発症するまで自分に心臓の持病があると思っていませんでした。30歳のときに手術を受けましたが、その1か月半くらい前から体調の悪化を感じて、はじめて自覚しました。ただ、それまでの経験から身体を動かすことは良いことだという感覚がありましたので、運動してもいいと医師から聞いたときは嬉しかったです。

—— Tele-MedEx Clubで運動を指導されている河村先生にお聞きします。それぞれの方の状態に合わせて運動を続けることが、リハビリテーションの重要なポイントなんですね？

河村氏: 運動処方箋を持って入会されるので、その情報をもとに有酸素運動の内容を決めます。その他の筋力トレーニングなどは、個人の生活状況や身体の動きを見て判断します。

—— 長山先生、運動処方箋というのは、どこでも容易に入手できるものでしょうか？

長山氏: 私たちは基本的に心肺運動負荷試験をもとに処方していますが、全国的な普及は遅れているのが実態です。

—— 再び参加者の皆様にお伺いします。維持期の検査の数値は良くなっているようですが、実感はありますか？

参加者A: 手術前はペットの散歩程度でも坂道が辛いと感じていましたが、今は標高の高い山でも登山を楽しめるようになりました。

参加者B: 以前は、仕事で忙しく動かし運動も十分していたので、エレベーターを当然のように使っていました。しかし手術の後、運動不足だと指摘されてからは自分の勝手な思い込みを反省しました。今は三〜四階くらいなら階段を使うことが当たり前になりました。

参加者C: 若い頃よりもゴルフで飛距離が伸び、コースに出てもカートに乗らずに自分の足で歩けることで実感します。

—— 北見先生にお伺いします。2021年11月に始まったTele-MedEx Clubの手応えはいかがでしょう？

北見氏: 最初の1年で178名のご参加をいただき、現在は790名ほどと右肩上がりで増えています。

—— 今後、もっと普及させるための課題は何ですか？

北見氏: まずはクラス数を増やすことだと考えています。スポーツクラブなどと比較すると、現在のクラス数は足りていません。

—— 参加者の方にお聞きします。遠隔心臓リハビリテーションならではの良い点は何ですか？

参加者A: 会場に移動しなくて済むことと、自宅なので家族にリハビリのことを理解してもらえることです。付け加えると、運動の後にすぐシャワーを浴びられることです。

参加者B: 近くに会場がないので、以前は半日ばかりでした。今は移動がないので、1時間だけ確保すれば済みます。それに、対面しないので感染のリスクを心配しなくても良いことです。



—— 改善してほしい点がありますか？

参加者A: 通信がときどき不安定になることと、運動しながらパソコンのボタンを押しにくいことです。

参加者B: Tele-MedEx Clubが本格稼働する前の試験段階は、現在のように医療を前提とした安心・安全は担保されないけれども、今より簡易な準備で参加できていたので、遠隔心臓リハビリテーションの入り口としてそのような仕組みがあると間口が広がると思います。

参加者C: 体操クラスのように器具を使用しない場合は、外出先でも手軽に参加できると思います。スマートフォンなど携帯できる機器を使って参加できれば嬉しいです。それと夜間クラスを設定してもらえれば、私は参加しやすいです。

—— 河村先生、遠隔心臓リハビリテーションに参加していて「楽しい」という声があります。参加者の交流が盛んに行われている印象ですね。

河村氏: 今日初めて、そのような感想を直接聞くことができました。これまでも参加者が楽しめることを念頭に指導してきたので、その点で良かったと思います。

—— 最後に、長山先生のご感想をお聞かせください。

長山氏: 私もTele-MedEx Clubに体験者として参加していますが、皆さんほとんど欠席することがないですね。きっと楽しいからでしょう。普段、患者さんのお話をお聞きする機会があまりありませんので、今日はとても貴重な話を聞けてよかったです。

—— 本日はありがとうございました。

特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ 2022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75回 運動処方講習会（2022年5月14、22日 於：オンライン、事務局）
当番幹事：牧田 茂（埼玉医科大学国際医療センター）
講師：伊東春樹（榊原記念病院）、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）、安 隆則（獨協医科大学医学部日光医療
センター）、足利光平（聖マリアンナ医科大学）、前田知子（榊原記念クリニック）
参加者：178名
- 第76回 運動処方講習会入門編（2022年10月9日 於：オンライン、事務局）
当番幹事：木村 稔（関西医科大学）
講師：木村 稔（関西医科大学）、伊東春樹（榊原記念病院）、伊東秀崇（虎
の門病院）、前田知子（榊原記念クリニック）
参加者：95名
- 第77回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編（2022年11月6日
於：オンライン、事務局）
当番幹事：高橋哲也（順天堂大学）
講師：高橋哲也（順天堂大学）、齊藤正和（順天堂大学）、谷本道哉（順天
堂大学）、安達 仁（群馬県立心臓血管センター）、田屋雅信（東京大学医学部
附属病院）
参加者：112名
- 第78回 運動処方講習会（2022年12月11日 於：オンライン、事務局）
当番幹事：牧田 茂（埼玉医科大学国際医療センター）
講師：伊東春樹（榊原記念病院）、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）、安 隆則（獨協医科大学医学部日光医療
センター）、熊坂礼音（埼玉石心会病院）、前田知子（榊原記念クリニック）
参加者：120名
- 第79回 運動処方講習会入門編（2023年1月22日 於：オンライン、事務局）
当番幹事：伊東春樹（榊原記念病院）
講師：伊東春樹（榊原記念病院）、熊坂礼音（埼玉石心会病院）、伊東秀崇（東
京大学医学部附属病院）、前田知子（榊原記念クリニック）
参加者：100名
- 第80回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編（2023年2月19日 於：オン
ライン、事務局）
当番幹事：木村 稔（関西医科大学）
講師：木村 稔（関西医科大学）、高橋哲也（順天堂大学）、宮内拓史（関
西医科大学）、齊藤正和（順天堂大学）、藤井宣晴（東京都立大学）
参加者：99名
- 第16回 運動循環器病学研究会（2023年2月4日 於：オンライン、事務局）
当番幹事：大宮一人（島津メディカルクリニック）、小池 朗（筑波大学）
演者：横山美帆（順天堂大学）
渡邊大貴（筑波大学）
参加者：53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19号を刊行した（2022年12月） 3,000部
- 第28回 日本心臓リハビリテーション学術集會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。
（2022年6月11・12日 於：沖縄コンベンションセンター、沖縄県）
- 第41回日本臨床運動療法学会学術集會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。
（2022年9月4日 於：帝京大学、東京都）
- 第87回日本循環器学会学術集會にて展示ブース出展。
一般ならびに学会員に啓発活動を行った。
（2023年3月10～12日 於：福岡国際会議場、福岡県）
- 第13回日本腎臓リハビリテーション学会学術集會にて展示ブース出展。
一般ならびに学会員に啓発活動を行った。
（2023年3月18・19日 於：大宮ソニックシティ、埼玉県）
- DVDの販売
「心肺運動負荷試験の理論と実際」：7本
「楽しく続ける 心リハ・エクササイズ」：15本
- 書籍の販売
「先導施設のノウハウとクリニカルパス集」：16冊

- 「心肺運動負荷試験とその解釈の原理」：17冊
- ホームページのリニューアル
 - 日本心臓リハビリテーション学術集會にてTele-MedExの幕間動画を配信。
 - パンフレット「がん患者と運動」シリーズを刊行した（2022年8月） 4,000部
 - Tele-MedEx Club参加者向け冊子（一次予防）のパンフレットを刊行した 5,000部

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

- MedEx Club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（2022年5月～2023年4月）
未分類：0件、分類済3,041件 ※昨年度解析件数3,047件
- e-learningの準備
- JHC研究助成事業の準備を進めた。
施設名：がん研有明病院

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

- MedEx Club運営
・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、福岡、
熊本南支部の20支部25会場の総数は以下の通りである。
・新規入会者数：男性18名、女性7名
・総会員数：男性231名、女性122名（平均年齢69.6歳）
昨年度：男性235名、女性124名（平均年齢70.3歳）
・延べ開催回数1,172回（昨年度：841回）
・延べ開催参加者数5,274名（昨年度：3,754名）
- 指導以外の活動
【静岡東部支部】運動負荷試験及び指導（2022年6、7月）
【大阪支部】あるキング（2022年10月23日）
【岐阜支部】第16回循環器疾患とリハビリテーション懇話会、オンラインフィットネ
ス（動画。アクロス、カープスのスポーツクラブ2社との共同。2021年3月～）
【福岡支部】アラカンフェスタ2023（2023年2月23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

- JHC認定トレーナー（JHCT）の資格認定事業

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28回日本心臓リハビリテーション学会学術集會と共催した。
（2022年6月12日 於：沖縄コンベンションセンター、沖縄県）
- 教育デモンストレーション「心肺運動負荷試験（講義・実習）」
・第28回日本心臓リハビリテーション学会学術集會と共催した。
（2022年6月11日 於：沖縄コンベンションセンター、沖縄県）
講師：熊坂礼音、足利光平、前田知子
- 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28回日本心臓リハビリテーション学会学術集會と共催した。
（2022年6月12日 於：沖縄コンベンションセンター、沖縄県）
講師：高橋哲也、齊藤正和
- 共催シンポジウム「維持期遠隔心リハによる運動療法の新たな展開」
・第41回日本臨床運動療法学会学術集會と共催した。
（2022年9月4日 於：帝京大学、東京都）
講師：伊東春樹、磯 良崇、長谷川高志、北見祐史、木村稔
- 共催セッション「CPXデモンストレーション」
・第87回日本循環器学会学術集會と共催した。
（2023年3月10～12日 於：福岡国際会議場、福岡県）
講師：伊東春樹、安達 仁、伊東秀崇、熊坂礼音
- 共催セッション「CKD患者の運動療法に生かすCPXデモンストレーション」
・第13回日本腎臓リハビリテーション学会学術集會と共催した。
（2023年3月19日 於：大宮ソニックシティ、埼玉県）
講師：伊東秀崇、前田知子
- 共催セッション「CKD患者のレジスタンストレーニング」
・第13回日本腎臓リハビリテーション学会学術集會と共催した。
（2023年3月19日 於：大宮ソニックシティ、埼玉県）
講師：高橋哲也、齊藤正和
- Tele-MedEx Club事業運営に伴い、諸団体と連携した。
（1）日本遠隔医療協会と連携
（2）日本心臓リハビリテーション学会との連携
（3）関連企業との連携

7. その他

- 認定NPO法人に認定された。

役員

理事長	片桐 敬	昭和大学	
副理事長	伊東 春樹	榊原記念病院	
	長山 雅俊	一の橋内科・循環器内科	
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	
	石原 俊一	文教大学	
	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	
	岡本 年弘		
	奥村 雅英		
	合田 あゆみ	杏林大学	
	木村 穰	関西医科大学附属病院	
	下司 映一	昭和大学	
	理事	櫻井 繁樹	櫻井医院
		白井 三郎	
		田中 俊江	浜の町病院循環器内科
		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
		治田 精一	福山循環器病院
		本多 祐	兵庫県立はりま姫路総合医療センター
牧田 茂		川口きゅうぼろリハビリテーション病院	
皆川 太郎		みながわ内科・循環器科クリニック	
森下 浩		もりした循環器科クリニック	
富田 エミ		常葉大学	
草野 英二		JCHO うつのみや病院	
監事		勝村 俊仁	戸田中央総合病院

評議員

今井 優	武田総合病院	畦地 萌	株式会社孫の手くみ前橋南
河村 孝幸	東北福祉大学	山田 緑	共立女子大学
上月 正博	東北大学院	渡辺 重行	筑波大学附属病院
池亀 俊美	榊原記念病院	福岡 長知	日本赤十字豊田看護大学
小池 朗	ゆしまクリニック	横井 宏佳	福岡山王病院
池田 こずえ	篠田総合病院	太田 真	大東文化大学
米澤 一也	国立病院機構函館病院	田中 希	京都大学
佐藤 徹	杏林大学	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	齊藤 正和	順天堂大学
豊増 功次	みやぎ統合医療クリニック	民田 浩一	明石医療センター
高瀬 凡平	入間ハート病院	湊口 信也	岐阜市民病院
井澤 和大	神戸大学	村田 裕彦	広島共立病院
西川 淳一	帝京大学医学部附属病院	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	埼玉石心会病院
岩本 正姫	札幌スポーツ&メディカル専門学校	伊東 秀崇	虎の門病院
西島 宏隆	さつぽろ健康スポーツ財団	小笹 寧子	京都大学医学部附属病院
代田 浩之	順天堂大学	北見 裕史	SUPER-K ATHLETE LAB.
佐藤 真治	帝京平成大学	前田 加奈子	関西医A1:B43科大学
安 隆則	獨協医科大学 日光医療センター		順不同 (2023年8月)

会員募集のお知らせ

●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、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。
活動会員：MedEx Club、Tele-MedEx Club等での指導等、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		
	個人	なし	5,000円/口 (1口以上)
	団体	なし	5,000円/口 (10口以上)

●MedEx Club、Tele-MedEx Clubに参加希望の方は、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。

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と原理

サポーター一覧 (2023年4月末現在)

●賛助会員 (法人)：株式会社アベックス・インターナショナル/インターリハ株式会社/フクダ電子株式会社/アニメ株式会社/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4社
●寄付者：株式会社アベックス・インターナショナル/持田製薬株式会社/他1名

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信しております。また、寄付はホームページからもお手続きが可能です。

●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。

銀行振込口座		ホームページでのお手続き
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。年会費納入は下記郵便局振替口座をご利用ください。

年会費納入	申込書ダウンロード
郵便局振替口座 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

<p>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</p>	<p>TEL : 03-6909-7895 FAX : 03-6909-7896 E-mail : info@npj-jhc.org URL : www.npj-jhc.org</p>	
--	--	--



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。

JHC ホームページ



ご寄付はこちらから

