人とつながるから、長く続けられる

始めませんか?

心臓のための新習慣

オンライン心臓リハビリテーション

自宅での運動を日本心臓リハビリテーション学会認定
心臓リハビリテーション指導士が見守ります

一般社団法人
日本遠隔運動療法協会

NPO法人
ジャパンハートクラブ

Contents

◆主にこんな方にお勧めしています・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

心臓病の再発予防にTel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

将来の心臓病・脳卒中予防のためにTel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

元気で長生きを目指すあなたに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

Tel-MedEx Club とは・・ 5

◆心臓病の再発予防にTel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

心臓リハビリテーションとは？ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

心臓リハビリテーションの効果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

オンライン心臓リハビリテーションTel-MedEx Club ならではのメリット・・・・ 8

どんな運動をするの？ ・・ 9

安全に運動を続けるために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

Tel-MedEx Clubを始めるにあたってのQ＆A ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

Tel-MedEx Club入会の流れ・ ・・・・・・・・・・・・・・・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

一般社団法人　日本遠隔運動療法協会の紹介・役員・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

NPO法人　ジャパンハートクラブの紹介・役員・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

オンライン心臓リハビリテーションについてのお問い合わせ先・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

◆将来の心臓病・脳卒中予防のためにTel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

心臓病・脳卒中の3大危険因子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

心臓病・脳卒中を予防するポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

オンライン運動療法サービスTel-MedEx Clubならではのメリット・・・・・・・・・・・ 15

主にこんな方にお勧めしています

心臓病の再発予防に
Tel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

6
ページへ

心臓病の再発を予防したい方

手術やお薬で心臓の病気が治療できたから大丈夫だと思いがちですが、再発が多いことも知られています。退院後も心臓リハビリテーションを続けることで、心臓病の再発や新たな病気の発症を予防する手立てになります。

将来の心臓病・脳卒中予防のために、
Tel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

心臓病や脳卒中などの発症リスクがある方

14
ページへ

健康診断などで生活習慣病を指摘されている方は、将来、心臓病や脳卒中を発症するリスクが高いと言われています。
早いうちから専門家の指導のもと、適切な運動療法を行うことで動脈硬化の進行を防ぎ、心臓病や脳卒中の発症を予防することが可能になります。

元気で長生きを目指すあなたに

心臓の病気になると心臓の機能が低下します。このような状態のとき、以前は絶対安静とされていましたが、最近では安静にすると全身の機能低下がおこり、かえって心臓に良くないことがわかってきました。適度な運動をすることで血管が広がりやすくなり、自律神経系が落ち着いてくると血流が良くなり心肺機能も改善されて、息切れ感や疲れやすさも改善されます。それればかりでなく、寿命が延びることがわかっています。

心臓病の患者さん、あるいは生活習慣病などで心臓病発症のリスクがある方のために、この度、一般社団法人日本遠隔運動療法協会（JARET）がNPO法人ジャパンハートクラブ（JHC）と協力して自宅でできるオンライン心臓リハビリテーション、Tel-MedEx Clubを開始しました。

Tel-MedEx Club とは

・健康診断などで高血圧や糖尿病、脂質代謝異常、肥満などを指摘されている方に対して、生活習慣病を予防または改善させ、将来、重大な病気を発症させないためのオンライン運動療法を提供します。
定期的にジムに通えない、運動が長続きしない方などにおすすめです。

・心臓病の再発予防として、心臓リハビリテーションを希望しても施設が遠くて通えない、通院に付き添いが必要などの理由から受けることができなかった方に対して、オンライン心臓リハビリテーションの運動療法を提供します。

・医師監修による会員管理サービスシステムを構築し、日本遠隔運動療法協会（JARET）が参加者の安全とサポートに特化して運営しています。

・日本心臓リハビリテーション学会認定の心臓リハビリテーション指導士（心リハ指導士）が参加者の体調、運動中の様子をうかがいながら、運動処方に従って安全に配慮した運動を指導します。

心臓病の再発予防に
Tel-MedEx Clubへの参加をお考えの方へ

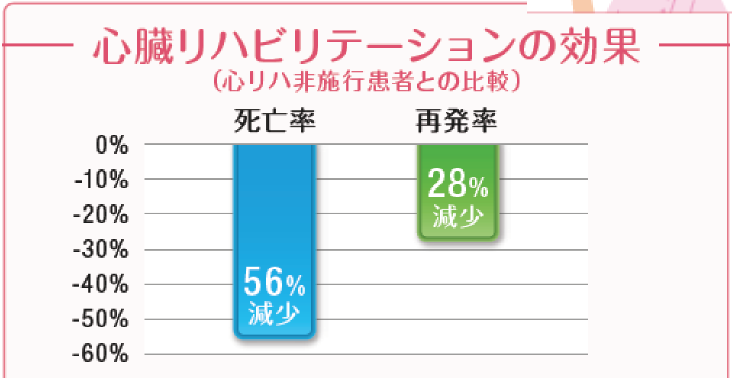
心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーションとは、心機能の低下によってもたらされた全身の機能を回復させ、心臓病の再発や新たな発症を防ぐために行う総合プログラムのことです。

心臓リハビリテーションの効果

心臓リハビリテーションの主な効果として、**「運動能力・体力の向上」**、**「骨格筋機能の向上」**、**「血管そのものが強くなる」**などがあげられます。また心臓病や脳卒中の再発を防ぐだけでなく、**「生活習慣病を改善する」**効果が期待できます。

心臓リハビリテーションは、続けることで死亡率と心臓病の再発リスクを減らす効果が明らかになっています[1]



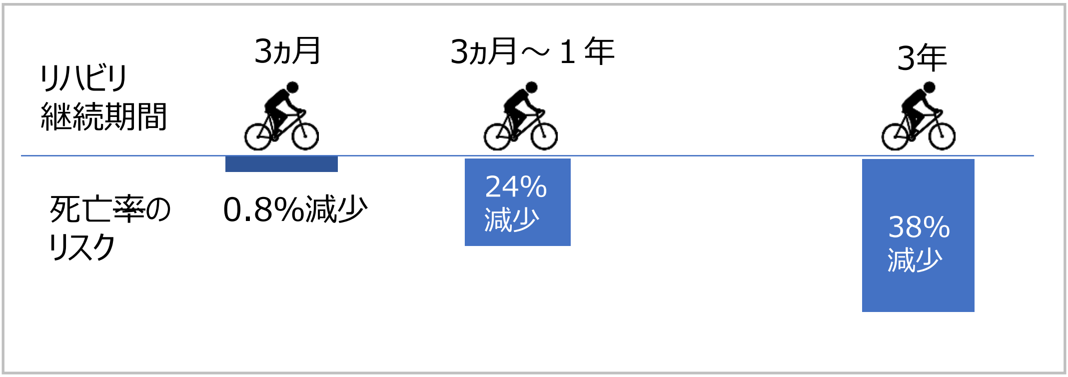
対象・方法：米ミネソタ州オルムステッド郡の心筋梗塞患者1,821例を対象とし、心臓リハの有無で生命予後を検討した。
観察期間6.6±4.6年

1） Witt BJ, et al. J Am Coll Cardiol. 2004; 44: 988-996 より作図

長く続ければ続けるほど予防効果が大きい

施設通院型心臓リハビリテーションの継続期間と死亡率をみた研究では、3年以上心臓リハビリテーションを継続した患者さんはしていない患者さんに比べて38%死亡率が減少したことが報告されました[2]。

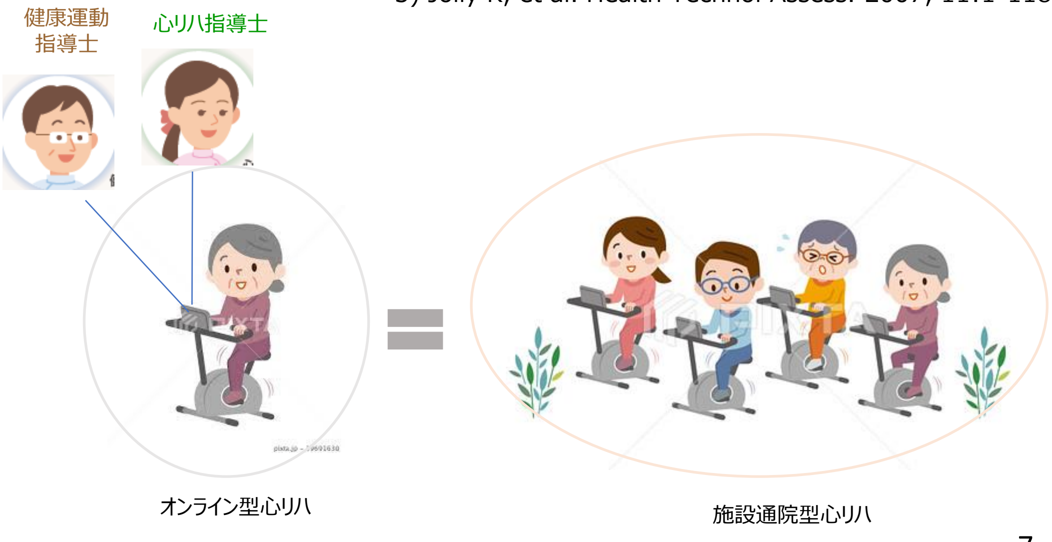
2) Oldridge NB, et al. JAMA. 1988, 260(7):945-950



オンライン心臓リハビリテーションと施設通院型心臓リハビリテーションの有効性は同等

オンライン心臓リハビリテーションと施設通院型心臓リハビリテーションを行った患者さんの開始後6ヵ月後の心筋梗塞、経皮的冠動脈形成、冠動脈バイパス、死亡などの発生率を比較してみるとどちらで行った心臓リハビリテーションにも差はないことが示されています[3]

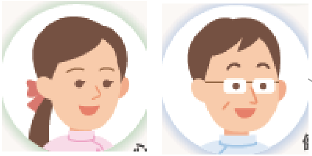
3) Jolly K, et al. Health Technol Assess. 2007, 11:1-118



オンライン心臓リハビリテーション
Tel-MedEx Clubならではのメリット

・オンラインでやるから、施設までの移動時間を節約できます。

・仲間や指導士とのつながりが運動の継続を後押しします。



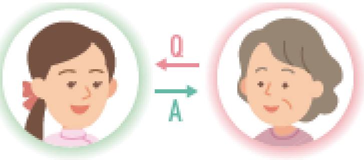
心リハ指導士　健康運動指導士

2名1組で指導します。

同じ目的を持った患者さん同士がオンラインでつながって運動を行うので、情報を共有しながら楽しく運動を続けていくことができます。

・専門的なサポートが受けられます。

2名の指導士が患者さんの体調や運動中の様子をモニタリングしながら、患者さんのサポートを行います。また、運動内容の質問のほか、個別に栄養面や心理相談など、それぞれの専門家からの指導が可能です。



どんな運動をするの？

心臓リハビリテーションを始める前に、循環器科の医師によるメディカルチェックを受けて、患者さんに合った「運動処方箋」を処方してもらいます。

循環器科医師

心リハ指導士

処方箋に従って運動療法を指導します。
運動は、心臓に負担をかけない有酸素運動が中心です。
患者さんの運動をオンラインでチェックします。

＜代表的な運動＞
・エルゴメータ　・トレッドミル歩行
・体操

＜1時間コース：エルゴメータ クラスの場合＞

・脈拍数測定

詳しいタイムテーブルをご教示ください

・準備体操（ストレッチ）　（5分～10分）

↓

・エルゴメータ、トレッドミル、体操など（30分）
脈拍をチェックしながら行う

↓

・整理体操（クールダウン）　（5分～10分）

安全に運動を続けるために

運動を長く続けていくために大切なのは、からだに過剰な負担をかけず、安全に行うことです。無理をしないように気を付けましょう。

運動をするときの注意点

・こまめに水分を補給しましょう。
　30分以上運動するときは、運動の前後にコップ1杯程度の水を飲みましょう。ただし、水分制限がある方は医師の指示に従ってください。

・衣服は、吸湿性・通気性がよく、動きやすいものを選びましょう。

・食事の直後や空腹時は避けましょう。

・適度な室温にして、運動を行いましょう。
　運動する際の適温は23～25℃です。暑すぎると脱水や熱中症になりやすくなります。寒すぎると血圧が上がりやすくなるため、注意が必要です。

こんなときは運動を休みましょう

・体調が悪いとき
・熱があるとき
・関節や筋肉が痛いとき
・足にむくみがあるとき
・息苦しさ・動悸・めまいなどを感じるとき
・薬を飲み忘れたとき
・前日の疲労が残っているとき

Tel-MedEx Clubを始めるにあたってのQ&A

Q.自宅でインターネットができる環境がないのですが参加できますか？
A.ご自宅にインターネットができる環境のある方が対象となります。
大変申し訳ございませんが、インターネットができる環境を準備頂いた上でお申し込み頂けますようお願い申し上げます。

Q.通信機器が苦手ですが問題ないでしょうか？
A.オプションで訪問による設定サービスもございます。
詳しくはお問い合わせください。

Q. Tel-MedEx Clubを始めるにあたって、準備するものはありますか？
A.オンラインで指導を行うため、自宅にインターネット回線が必要です。
また、6ヵ月以内に処方された運動処方せんが必要になります。

Q.運動処方せんはどのようにして発行してもらえばいいですか？
A.医療機関で「心肺運動負荷試験（CPX）を受け、運動処方せんを発行してほしい」とお伝えください。
CPXを実施している医療機関については、日本遠隔運動療法協会のホームページでご確認ください。
https://www.jaret.jp/

Q. Tel-MedEx Clubは保険が適用されますか？
A. Tel-MedEx Clubは、医療行為の扱いになりません。そのため保険適用の対象外となります。

Q. Tel-MedEx Clubはいつまで続ければよいですか？
A.維持期の運動療法には「いつまで」と期限が設けられていません
続けるほど効果も高くなるので、生涯にわたって続けるのが理想です。

Tel-MedEx Club入会の流れ

1. 入会相談申し込み※
2. 入会相談　ヒアリング
3. 医師より、運動処方せんを発行してもらう
4. 入会手続き・料金納入
5. 機器配送・通信テスト・オリエンテーション教室予約
6. **運動療法開始**

※Tele-MedEx Club入会のための事前相談は、リモートでのインターネット通話のみで実施しています。
ご自宅でインターネット環境がない方は、お申し込みにあたってインターネット環境をそろえていただく必要がございます。

一般社団法人 日本遠隔運動療法協会
Japanese Association of Remote Exercise Therapy: JARET

私たちは適切かつ安全な運動療法を提供するためのシステムを構築し提供している組織です。17年以上にわたり維持期心臓リハビリテーションのノウハウのあるNPO法人ジャパンハートクラブと協力し、患者さんの脈拍、血圧や心電図などの情報をリアルタイムでモニターしつつ、遠隔で運動療法を提供する仕組みの確立と普及を目指しています。

役員

●代表理事 片桐 敬 昭和大学名誉学長 特非）ジャパンハートクラブ理事長　●理事 石原 俊一 文教大学人間科学部心理学科教授 [1, 2]　國井 大輔 十文字学園女子大学人間生活学部食物栄養学科教授　木村 穣 関西医科大学健康科学科教授 [1, 2]　竹中 登一 日本マイクロバイオームコンソーシアム代表理事　高橋 哲也 順天堂大学保健医療学部理学療法学科教授 [1]　富田 エミ 常葉大学保育学部助教 [2]　長谷川 高志 日本遠隔医療協会特任上席研究員　前田 知子 榊原記念クリニック検査科副科長 [2]　山本 義春 東京大学大学院教育学研究科教授 [3]　吉田 俊子 聖路加看護大学看護部学部長・看護研究教授 [1]

1） 特非）日本心臓リハビリテーション学会理事　　2） 特非）ジャパンハートクラブ理事
3） 一社）ヘルスケアIoTコンソーシアム会長

NPO法人 ジャパンハートクラブ
Japan Heart Club: JHC

JHC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、循環器病の一次、二次予防の活動を行っています。

役員

●理事長 片桐 敬 昭和大学名誉学長　●副理事長 伊東 春樹（公財）日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院顧問　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　●理事 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心理学科教授　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　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 穣 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 浜の町病院　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　前田 知子 榊原記念クリニック　牧田 茂 埼玉医科大学国際医療センター心臓リハビリテーション科教授　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　富田 エミ 常葉大学保育学部助教

オンライン心臓リハビリテーションについてのお問い合わせは
一般社団法人 日本遠隔運動療法協会
03-4400-2250
平日 9:00～17:00　土・日曜／祝日は休日
〒141-0033　東京都品川区西品川 1-4-8
ホームページ https://www.jaret.jp/
資料請求はこちらから
JARETはジャパンハートクラブのTele-MedEx Clubをサポートしています。
MedEx Club® はジャパンハートクラブの登録商標です

心臓病・脳卒中の3大危険因子

心臓病・脳卒中の3大危険因子は、①高血圧、②脂質異常症、③喫煙です。

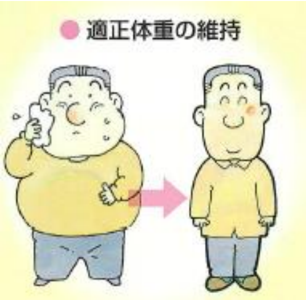
心臓病を発症する確率は、健康な
人と比較して、
①高血圧を持つ人は**3倍**、
②脂質異常症を持つ人は**4倍**、
③喫煙者は**2倍**、
この３つが重なると**16倍**にもなります。

心臓病・脳卒中を予防するポイント

適度な運動を規則正しく行う

いろいろな栄養素を適量
かつバランスよく摂取する

周囲の人に禁煙宣言をする



運動や身体活動などで消費エネルギー
を高め、適正な体重を維持する

自分の行動パターンを理解し、
がんばりすぎないようにする

オンライン運動療法サービス
Tel-MedEx Clubならではのメリット

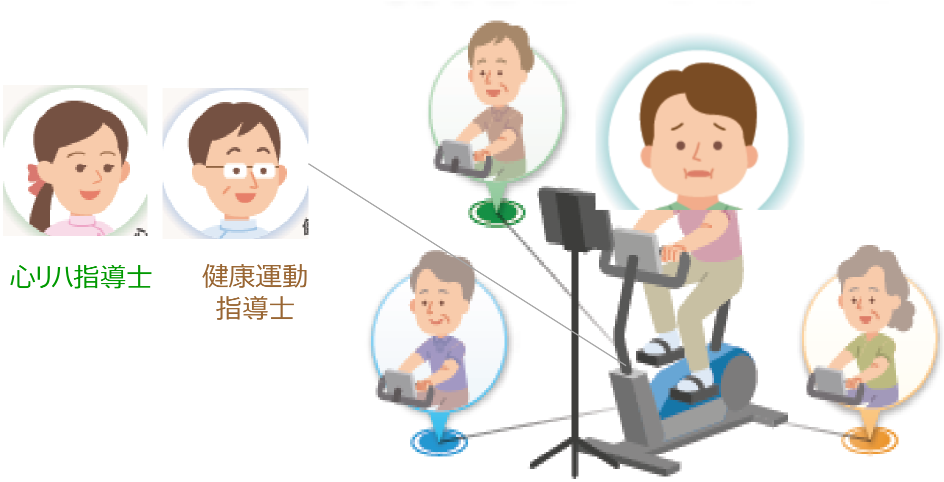
オンラインでやるから、運動施設までの移動時間を節約できます。

多忙で定期的に運動施設に通えない方、運動が長続きしない方におすすめです。

仲間や指導士とのつながりが運動の継続を後押しします。

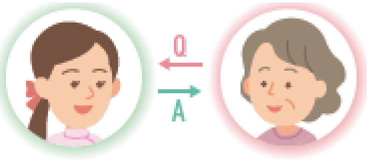
・心臓病と運動の専門家である「心臓リハビリテーション指導士」が運動処方せんをもとに、適切な強度の運動を安全に配慮しながら指導します。

・同じ健康の悩みを持つ方や健康志向の高い世代の方たちとの交流が図れ、運動の継続につながります。



専門的なサポートが受けられます。

運動内容のほか、管理栄養士、理学療法士、看護師、臨床心理士などの専門家から個別にアドバイスを受けることが可能です。



人とつながるから、長く続けられる
始めませんか！
健康な生活を続けるための
新習慣
オンライン運動療法サービスTel-MedEx Club

一般社団法人
日本遠隔運動療法協会

NPO法人
ジャパンハートクラブ