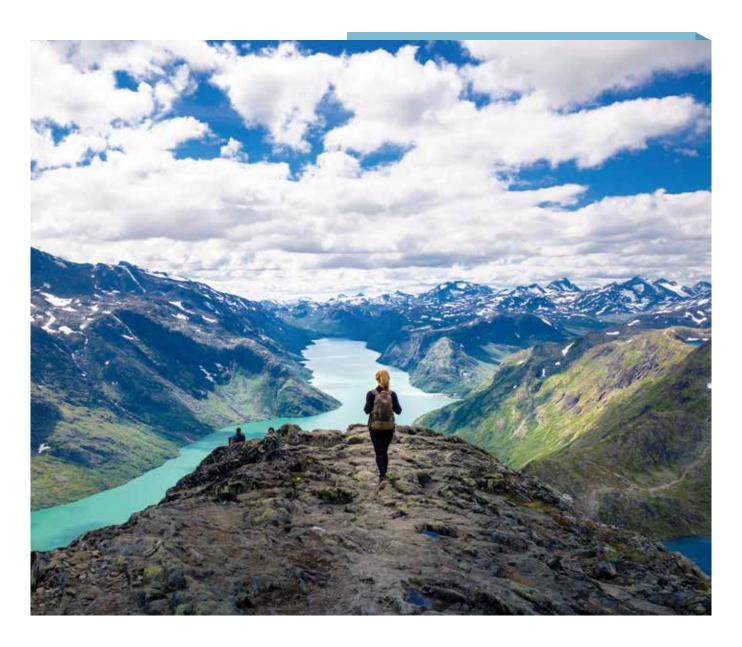
# 



#### ハートフル・スクエア

新しい心臓リハビリテーションの仕組み Tele-MedEx Tele-MedEx Clubの入会について

#### メディックス・アイ

ジャパンハートクラブ認定トレーナーのご案内

## 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。

● 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/テレメディックスクラブ

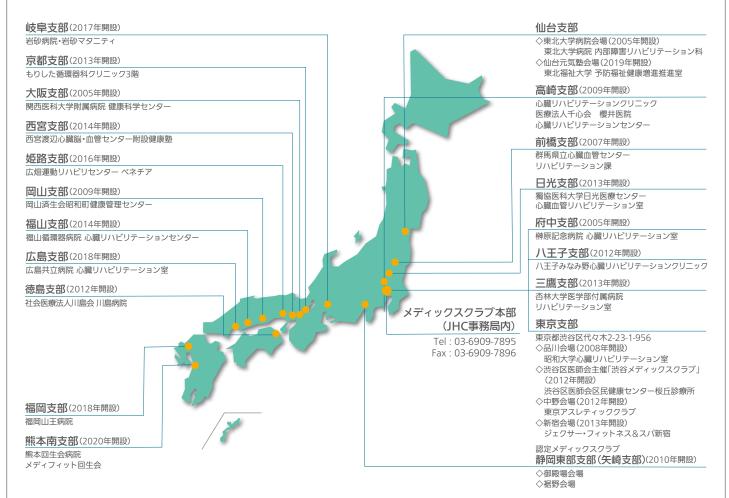
運動療法・心臓リハビリテーションの 教育研究施設および実践組織の運営。

#### 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。



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

#### 在宅心臓リハビリテーションのお勧め

急性心筋梗塞後の心臓リハビリテーションの効果については、いまさら述べる必要もありませんが、心臓機能の改善だけでなく、新たな冠動脈硬化の発生を抑制し、生活の質(QOL)の向上、ひいては生存期間の延長をもたらします。皆様各個人の病状や心臓の機能に合わせて運動の強さや時間を決め、専門家の監視の下で病状にあった運動を行うことにより心臓リハビリテーションの効果と安全性が担保されてきました。従って、発症後しばらくは専門設備の整った医療機関やメディックスクラブの会場に通うことで行われてきました。しかし、一昨年以来の新型コロナウイルスの感染拡大により通所が控えられ、心臓リハビリテーションそのものが中止のやむなきに至った病院やメディックスクラブも少なからずあります。

ジャパンハートクラブではそれに先立って遠隔メディックスクラブの開始に向けて準備をしていたところですが、これを機に皆様のご自宅で専門家の監視のもと、安全かつ効果的な心臓リハビリテーションのシステム構築を急ぐこととなりました。昨年、日本遠隔運動療法協会が設立され、具体的な実行計画が検討されてきました。その結果、遠隔心臓リハビリテーションをテレメディッククラブス(Tele-MedEx Club)として開始する運びとなりました。これまでの皆様の努力が水泡と化すことのないように、是非、ご自宅等でこのシステムを利用していただくことを強くお勧めいたします。詳しくは、日本遠隔運動療法協会(JARET)のホームページにアクセスしていただければ、インターネットを利用した遠隔心臓リハビリテーションや入会の方法等がお分かりいただけると思います。

新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけにして、新しい医療文化が生まれようとしております。最初は不安や戸惑いを感じられる方がおられると思いますが、是非、チャレンジしてみていただくことを切に希望いたします。

一般社団法人 日本遠隔運動療法協会 (JARET)

https://www.jaret.jp/

ジャパンハートクラブ事務局

https://www.npo-jhc.org



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 18 | 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 新しい心臓リハビリテーションの仕組み Tele-MedEx
- 8 ハートフル・スクエア Part.2 Tele-MedEx Clubの入会について

- 12 メディックス・ギャラリー
- 16 メディックス・アイ ジャパンハートクラブ認定トレーナーのご案内
- 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。

新しい心臓リハビリテーションの仕組み

## Tele-MedEx



パソコンを使ったインターネットでショッピングや、スマートフォンを使ってさまざまな情報を入手することは、 今や日常生活で当たり前の光景になっています。こうした通信技術の発達は、私たちジャパンハートクラブの活動 にも大きなチャンスをもたらしてくれます。

「自宅にいながら遠隔で心臓リハビリテーションの指導を受ける」

この新しい取り組みが、いよいよ現実のものとなりました。以前からYouTubeを使って運動療法の動画を配信するなど、遠隔指導の先駆けとなって活動されてきたジャパンハートクラブ理事の富田エミ先生に、新しい遠隔心臓リハビリテーションの仕組みであるTele-MedExについてお話しを伺いました。



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 先生



— 富田先生には昨年の本誌『ハートフルNo.17』にもご登場いただき、動画共有サービスを使ったリハビリテーショングループ活動についてお話しいただきましたが、今回は改めてTele-MedExについて伺いたいと思います。よろしくお願いします。はじめに、Tele-MedExとは何か?を簡単にご紹介ください。

わかりました。皆さんもご存じのように、これまでジャパンハート クラブは、全国の支部が開催するMedExを通じて心臓リハビリ テーションの指導を行ってきました。MedExは、医療従事者や 心臓リハビリテーション指導士といった専門分野のスタッフが常 駐する施設でリハビリテーションを行えるということで、これ まで多くの会員の皆さんに利用していただいています。MedEx の仕組みは大変素晴らしく、ジャパンハートクラブでは今後も MedExを発展させたいと考えています。一方で、MedExの活動 に参加したくても参加が難しい、あるいは参加できない方々が多 くいらっしゃるのではないか、というジレンマがありました。例 えば、自宅から通える場所に支部がない地域にお住まいの方、ご 家庭の事情などで長時間の外出が困難な方にとって、MedExへ の参加は難しくなってしまいます。おそらく、そのような方が全 国には大勢いらっしゃるのではないか、と感じています。そこで ジャパンハートクラブは、Tele-MedExという新しい仕組みを導 入することになりました。ご自宅に通信機材と運動用具を設置し ていただき、インターネットを使ってMedExと同じようなリハ ビリテーションを実施するというものです。

— Tele-MedExは、いつから利用できるのですか?

現時点(注:本誌の取材は10月に行いました)では未だ会員の皆

様へのお知らせは行っていませんが、年内には本格的に実施できるように準備を進めています。すでにTele-MedExの会員になるためのTele-MedEx Clubへの入会申し込みは開始しています(入会申込について、詳しくは本誌xxページの「ハートフル・スクエア vol.2」をご覧ください)。

実は昨年12月から、東京支部でモニター会員を募ってTele-MedExの開始に向けたさまざまな実証実験を重ねてきました。Tele-MedExにご参加いただくために、皆さんにどんなシステムをお使いいただくのが良いか?機材は?といったことについて参加者目線のご意見をいただき、改良を重ねてきました。こうしたモニター会員様との実証実験の成果を踏まえて、本格的な実施の準備が整った段階です。

--- Tele-MedExの目的は、従来のMedExとどう違うのですか?

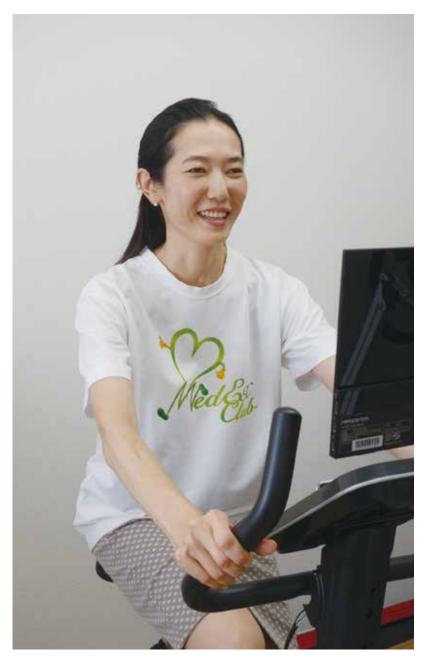
Tele-MedExが目指すことは、基本的にMedExと同じです。ジャ パンハートクラブとしては、MedExとTele-MedExの活動内容 に違いを持たせることは考えていません。先ほどもお話ししま したが、従来のMedExの活動に参加したくても参加が難しい、 あるいは参加できない方々が参加できる機会を提供したい、もっ と多くの方々に心臓リハビリテーションに取り組んでいただきた い、という信念が原動力になっています。さらに、Tele-MedEx は一般社団法人日本遠隔運動療法協会(JARET)さんとの協力体 制で運営します。これは何を意味するかと言うと、NPO法人で ある私たちジャパンハートクラブの活動範囲を広げることができ るということです。その一番の利点は、サポート体制の強化です。 Tele-MedExはインターネットを使ってリハビリテーションを行 うため、従来のMedExとは違うノウハウが運営には必要になり ます。そういった部分をJARETさんに協力していただき、会員の 皆さんにTele-MedExの便利さを感じていただきたいと思ってい ます。

— MedEx Clubの会員は、Tele-MedEx Clubの会員になれるのですか?

はい、もちろんMedEx Club会員の方も、Tele-MedEx Clubにご入会いただけます。MedExとTele-MedExはどちらもジャパンハートクラブの活動の一環ですので、両方の会員になってリハビリテーションを行っていただくことが可能です。普段はTele-MedEx Clubの活動に参加し、外出できるときはMedEx Clubの活動に参加するといった利用方法も考えています。皆さんにとって都合の良い方法で参加できるようになることも、Tele-MedExの大きなメリットと考えています。

— Tele-MedExはインターネットを使うとのことですが、例えばパソコンに関する詳しい知識が必要になりますか?

Tele-MedEx Clubの入会は、JARETさんのホームページからお申し込みいただくか、本誌xxページの「テレメディックスクラブ入会相談シート」にご記入いただいてFAXでお申し込みいただきます。JARETさんのホームページからお申し込みいただく場合は、インターネットの知識が少し必要になりますが、例えば通信販売などでインターネットをお使いの方であれば問題なくお手続きができます。また、Tele-MedExの通信機材は、あらかじめ設定済みの状態でお届けしますので、パソコンの難しい操作は必要ありません。画面の操作はすべてタッチパネルになっていて、キー



ボードやマウスを使う必要もありません。もちろん、困ったときのサポート体制も完備しています。

昨年から実施してきたモニター会員さんの実証実験でも、パソコンの設定などについてさまざまなご意見があり、私たちジャパンハートクラブとJARETさんが協力して、会員の皆さんが使いやすい環境づくりを行ってきました。その成果も私たちのノウハウとして取り入れ、本格的な実施に向けた準備を整えています。

— Tele-MedExは、MedExと同じように医療従事者や心臓リハビリテーション指導士が運動療法の指導にあたるのですか?

はい、もちろんです。医療従事者や心臓リハビリテーション指導士といった専門分野のスタッフによる指導は、ジャパンハートクラブのMedEx Clubの大きな特長です。この特長はTele-MedExでも同じです。会員の皆さんに、ご自宅の機材を使って血圧や心拍数をチェックしていただき、指導するスタッフもそれらの情報を共有して適切な指導を行います。また、Tele-MedExは1クラスの参加者が10名、指導するスタッフが2名の体制で運営されます。参加者の一人ひとりに目が行き届くことが重要なので、あ

えて少人数クラスとなっています。ご参加いただく際は、できるだけ同じような運動プログラムの方を同じクラスにして、皆さんが一緒になって運動できるように配慮しますので、その点は従来のMedExに近い形での運営になります。もちろん、皆さんと指導士が個別にコミュニケーションをとりながら運動を行いますので、マイペースでご参加いただけます。

— Tele-MedEx Clubは、どのくらいの頻度で開催 されますか?

月4回、1回あたり60分でご参加いただけます。毎回、はじめに体調確認と準備体操を行っていただいた後、30分間の運動を行います。現時点では、自転車・トレッドミルといった機材を使うクラスと、グループ体操のクラスが用意されていますが、今後はさまざまな内容のプログラムを開催する計画です。

— Tele-MedExの使い方として、オンラインでの運動療法の指導以外に、どのようなメリットがありますか?

通常の使い方としては、画面を通じた対面(オンライン)で運動療法を指導しますが、オンラインの教室が開催されていない時間でも、さまざまな運動療法の動画を再生する機能があります。なので皆さんのご都合の良い時間に、いろんな種類の動画からお好きな内容を選んで、ご自身に合った運動をしていただくことが可能です。動画の種類も今後増えていきます。

— Tele-MedExの将来の発展について、どのような 計画がありますか?

これから本格的に稼働する仕組みなので、まだまだ 構想の段階なのですが、今言えることとしてはTele-MedExというオンラインのメリットを最大限生かすこ とを考えています。具体的には、これまでのMedExの 支部という枠組みを超える活動ができることです。特 定の施設に集まって運動する従来のMedExは、地域の

つながりが強くなる、お近くにお住いの会員の皆さんがコミュニ ケーションを図れるという点でメリットがあります。心臓リハビ リテーションは長期にわたるため、リハビリテーションを行うと いうモチベーション、つまり本人のやる気が大切です。その点、 お近くにお住いの仲間がいて、お互いに励まし合ったり情報を共 有することで、モチベーションを維持しやすくなります。一方で、 MedExの場合は遠く離れた地域間の交流がどうしても限定的に なってしまいますので、仲間を増やしづらいことがネックになり ます。その点、Tele-MedExは地域という考え方がなくなり、全 国どこからでも参加できますので、これまでは実現しなかったグ ループ活動によって仲間を増やすことができるようになります。 同じような内容の運動プログラムを必要とする方や、同じような 目標を持っている方が知り合うチャンスがあり、モチベーション を高め合う機会が増えるでしょう。Tele-MedEx Clubの会員数 が増えてくるほど、いろんなプログラムを企画・開催できますの で、是非皆さんのご参加をお待ちしています。

本日はありがとうございました。



## 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。



www.astellas.com/jp/

#### ハートフル・スクエア vol.2

## Tele-MedEx Clubの入会について

本誌の前項「ハートフル・スクエア vol.1」でご紹介したTele-MedExは、ジャパンハートクラブがこれまで運営してきたMedEx Clubの活動をいっそう活性化します。お近くにMedEx Clubの支部がなくて参加できなかった方や、外出することなくご自宅でリハビリテーションしたい方にとって、この新しいTele-MedEx Clubは魅力的なプログラムとなります。ここでは、ジャパンハートクラブと協力してTele-MedExを運営する一般社団法人日本遠隔運動療法協会(JARET)の守屋武志様に、Tele-MedEx Clubの入会方法をご紹介いただきます。

#### 入会の手続きの流れ

#### Tele-MedEx Club入会の申し込み

JARETのホームページでお申し込みいただくか、または13ページに必要事項を記入してFAXします。 入会書類が送付されますので、必要事項をご記入の上、JARETにご送付ください。 JARETのお申し込みページは、右記のQRコードからアクセスできます。



#### 入会相談・ヒアリング

ご送付いただいた資料をもとに、指導士が概要を説明します(Zoom、Meetなどによるリモート通話)。 テレメディックスクラブ参加および利用規約などにご同意いただきます。

#### 医師による運動処方箋の発行

直近の半年以内に発行された運動処方箋の写し(原本ではありませんのでご注意ください)を、JARET宛てに郵送または メールでご送付いただきます。

#### 入会手続き・料金納入

JARETにて算出した料金を所定の方法でお支払いいただきます。

#### 機器発送・設置

ご自身で設置が難しい場合は、設置サービス(有料)をご利用いただけます。

#### 通信テスト・オリエンテーション

実際に教室を担当する指導士と、通信テストおよびオリエンテーションを行います。 オリエンテーションでは、改めて運動内容の確認や安全面について確認させていただきます。

#### **オンライン運動療法の開始** ようこそ、Tele-MedExへ

#### Tele-MedEx Club 価格表

Tele-MedEx Club					
Tele-MedEx会費(月額) オンライン運動指導 月4回を含む	月額 16,500円				
Tele-MedEx 入会金 (入会時のみ)	11,000円				
通信用機材 (パソコン、ウェブカメラなど)	149,800円				
運動用機材(自転車エルゴメーターまたはトレッドミル) ※自転車・トレッドミルのクラスにご参加の方のみ	ご自身でご購入いただきます。 JARET推薦機種 自転車:ALINCO AFB7219 (40,000円程度) トレッドミル:ALINCO AFJ2019A (40,000円程度)				
ジャパンハートクラブ賛助会費 ※ジャパンハートクラブをご支援いただける方	年額 5,000円				
オプション					
通信機器設置サービス ※自転車エルゴメーターおよびトレッドミルの組立と設置につ	30,000円 ※恐れ入りますが、現在は関東地方のみの対応とさせて頂いて				

いては、商品のご購入先にご相談ください。

おります。

送料は地域により異なります。 別途申し受けます。

上記は2021年10月現在の価格(予告なく変更となる場合がございます)。

お支払方法は口座振替にてお願いいたします。口座振替運用が開始されるまでは銀行振込となります。

#### 【□座振替】

同封の口座振替依頼書に必要事項を記入の上、事務局まで送付ください。

#### 【振込先】

金融機関名	三菱UFJ銀行 品川駅前支店
預金種目	普通
□座番号	0492997
口座名義人名	一般社団法人日本遠隔運動療法協会 シャ)ニホンエンカワウンドウリョウホウキョウカイ

※振込手数料はお客様ご負担にてお願いいたします。



一般社団法人日本遠隔運動療法協会 (JARET) 事務局 守屋 武志氏

#### JARETのご紹介

一般社団法人日本遠隔運動療法協会(JARET)は心臓リハビリテーションに かかわる多職種の日本代表するメンバーならびに遠隔医療やヘルスケアIoTの 専門家を中心に結成された組織です。NPO法人ジャパンハートクラブと協力 し、参加者の心拍数、血圧などの情報をモニターしつつ、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。、



https://www.jaret.jp/

#### テレメディックスクラブ入会申し込みシート

お名前						:	男	· 女		年齢	歳
ふりがな									<del></del> 年	月	日生まれ
ご住所											
連絡先	TEL					FAX			•		
建桁元	E-Mail										
連絡方法 (O印を)	・自宅電 ・E-Mail	· 話 •	帯電話	(		)	• ]	勤務先に電	話(		)
	お名前						続	丙			
緊急連絡先	連絡先		TEL				携帮	书	,		
	E-Mail		•					•			
病院(クリニ 主治医名 _ 3. 最近、3かり 4. 病院で心臓 5. 主治医から	2.へですか。コースのでのでのですが、名のでのでのできます。 おいま はい	に に に に に に に に に に に に に に	- - たか れていま または <u></u>	□ いいえ &形外科医から遺 □ いいえ	療を - - 聖動を	受けま	した				
			メタボ	改善 d. 疾病予	防	e. 再郛	多的	i f.その	他		_
			An.	ыны, г н	1.5-	to practive	:=:::-	+V.1.1+ ^			

· 一般社団法人 日本遠隔運動療法協会

このページにご記入の上、下記までご送付ください。

FAX xx-xxxx-xxxx

#### 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-ingelheim.jp



## 私たちはハートの"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。



#### トーアエイヨーは

「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。



## 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。

#### 姫路支部



会員の皆さんと一緒に、笑顔でコロナと戦っています。 We are beautiful fighters!

#### 八王子支部



コロナでも運動!動かない事がリスクと考え八王子では対策をしながら継続 しています。

#### 岐阜支部



CR-GNetと連携し、在宅における低強度運動プログラムのリモート運用の実現に協力しました。

#### 東京支部



オンラインの体操教室を実施し、教室後にはお出かけの写 真などを共有しました

#### 福山支部



感染対策をとりつつ、皆で楽しく運動してます! 福山支部は笑いが絶えません!

#### 京都支部



#### 目指せ!オンライン京都マラソン完走

オンラインでの「京都マラソン2022」に支部会員スタッフみんなで参加チャレンジ検討中!

#### 日光支部





コロナに負けるな、活動できないときは自分で運動を!絶賛動画配信中!

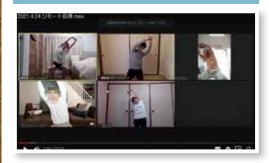
#### 広島支部



感染対策を行いながら活動を継続して います。

このたび心リハ指導士が1名増えま した!

#### 福岡支部



コロナ禍で2020年7月からリモート教室を開始、 自宅ならではの運動療法を提供しています。

#### 静岡東部支部(矢崎支部)



コロナ禍での運動の実施において、感染予防には、十分考慮して行っています。次回の運動負荷試験及び保険指導・ 栄養指導に向けて、有酸素運動に加えてレジスタンストレー ニング等実施して、運動を継続しております。

#### 西宫支部



スタッフも利用者もワクチン接種済みでより安心環境下でのリハビリ継続中!

#### **MEDEX GALLERY**

#### 大阪支部



今日も感染対策に努め、マスクとフェイスガードをつけて元気に運動を頑張ります!

### 熊本南支部



熊本南支部では、心拍計を装着しての有酸素運動を推奨しています。

#### 徳島支部



2020年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、2020年7月より運用再開しています。 第一、第三月曜18-19時、社会医療法人川島会川島病院リハ ビリ室で男2名女2名で活動中です。指導者は三名です。

#### 岡山支部



岡山支部は緊急事態宣言時以外は活動しています。感染対策もしっかり行っています。

#### 前橋支部



皆様が生き生きとされていて、メディックスクラブが必要なものだと 感じさせられます

#### 高崎支部



高崎支部では、新型コロナウイルスの流行状況を見ながら、11月からのオンサイトでの再開の準備を進めています。いよいよです!

#### 三鷹支部



三鷹支部は活動休止中ですが、再開に向けて企画検討中です。

#### 府中支部

府中支部は、2020年4月の新型コロナウィルス蔓延に対する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であるため、第6波の可能性がある現在では、病院が外部者の来院を許可しないため、再開の見込みが立っておりません。第6波は12月頃と予想されておりますので、年が明けてから完全に制圧されたことが確認された上で、新たな府中支部の再開を考えております。

#### 仙台支部



活動休止が続く中、会員からのお便りに描かれていた「アマビエ」… 再開を願って。

## サイエンスを通じて、 患者さんの人生に 違いをもたらす<sup>™</sup>

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、世界中であくなき挑戦を続けます。 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 Soulbb 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認定トレーナーのご案内

ジャパンハートクラブは、生活習慣病や循環器疾患に特化した資格制度を新たに導入します。この制度は、従来MedEx Clubの運営に携わってきた医療従事者や心臓リハビリテーション指導士だけでなく、一般の運動指導士やスポーツトレーナーといった方々にも心臓リハビリテーションについての理解を深めていただき、さまざまな分野で専門知識を活かした運動指導を行っていただくことを目的にするものです。

現在の日本には、心臓リハビリテーション指導士と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。心疾患から回復された方は、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、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、健康運動指導士など、いわゆる医療従事者に限ら れます。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、または民間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。

健康運動指導士の多くは、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であり、必要な資格や知識、経験がないために生活習慣病や循環器疾患の方々に対して適切な指導ができません。そこで、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導入された制度が「ジャパンハートクラブ認定トレーナー」です。認定トレーナーの資格を取得した後は、医療関係者と連携して、より高度な心臓リハビリテーションを地域のフィットネスクラブなどで実施できるようになります。これによって、例え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るようになります。

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ます。

(本記事は、本誌昨年号に掲載された内容を再編集したものです。)

「血圧が高めで薬を飲んでいます」「心臓病で手術をしたことがあります」という方がいらっしゃったとき、あなたはどのように対応しますか? その方は本当に運動をしても大丈夫でしょうか?

ジャパンハートクラブ認定トレーナーの資格を取得することで、このような方に対応するときの「不安」が解消されます。6ヶ月の学習期間でインターネットを使ったeラーニングの講座を受講していただくことで、認定トレーナーを育成します。講座は、心臓リハビリテーションを専門としてきた経験豊富な医師や医療機関で運動指導経験のある健康運動指導士が講師となり、講座の基礎を踏まえた上で運動の観点から分かりやすく解説します。

### 受講内容やる気を引き出す仕組みをご紹介!

#### 7 初めての専門用語も 解説で納得!

#### 各項目の確認テストで 理解度を把握!

理解度を確認テストで把握し、分からない所を何度も見直すことができます。 まず全体像をつかみ、各論へと進みます。 だから「わかる」が着実に増えて、指導 力の自信につながります。

#### 2月1回のe-learning Q&Aサポート

#### みんなで集まり共有する。

「一人ではなかなか続かない」「分からないからそのままに」こんな悩みを解消します。各項目の最後に質問画面をご用意!あなたの質問に直接オンラインサポートでお答えします。みんなで学ぶから楽しくつづく!

#### 3 自宅で受験 専門資格の取得可能

#### 学びに目標があること それが続く秘訣です。

全ての講義を学習した方のみ、システム 内の認定試験を受験することが出来ます。 あなたの知識を確かなもにして下さい!

#### 自分のペースでこなせるから無理なく続く

#### 受講までの流れ



#### 1. 専用フォームからお申し込み

専用サイトのフォームにまたはメールにてお申し込み下さい。 メールの際は次の項目を記載して下さい。 ①お名前 ②メールアドレス ③職種 ④健康運動指導士資格の有無



#### 2. お支払い

銀行振込:お申し込み後、振込先をご連絡致します。 クレジトカード:申込みフォーム内より決済頂けます。



#### 3. 受講用IDとパスワードを受け取り、受講スタート

受講のためのIDとパスワードが発行されます。ログイン後すぐに受講頂けます。よりより受講のため、e-learningサポートについて必ずご確認下さい。

#### カリキュラム内容

JHC認定トレーナーとは

カリキュラム概要・学習目標・e-learningサポートについて

メディカルフィットネス

メディカルフィットネス概論・運動療法理論・医療連携・安全管理

生活習慣病と運動療法

メタボリックシンドロームと行動変容・肥満・脂質代謝・高血圧・各種疾患と運動・栄養管理

心臓リハビリとは

心臓の解剖と機能・大血管疾患・心臓リハビリテーション・メディックスクラブ(運動教室)

心肺運動負荷試験

用語の説明・検査の流れ・結果の解説・運動処方の仕方・読み方

ジャパンハートクラブ認定トレーナーの概要を紹介するウェブサイトは、 右記のQRコードでアクセスできます。



#### 特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ 2020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65回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編 (2020年10月18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:齊藤正和(順天堂大学)、町田修一(順天堂大学大学院)、 石田純一(東京大学医学部附属病院)、河野裕治(藤田医科大 学病院))

参加者:148名

2) 第66回 運動処方講習会 (2020年12月13日 於: オンライン、

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)、大宮一人(島津メディカルク リニック)、長山雅俊 (榊原記念病院)、岡田 洋右 (産業医科大 学)、前田知子(榊原記念クリニック)、田中和代(榊原記念病院) 参加者:139名

3) 第67回 運動処方講習会入門編 (2021年1月24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:熊坂礼音(埼玉石心会病院)、足利光平(川崎市立多摩 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:141名

4) 第68回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編 (2021年2月28日 於: オンライン、事務局)

当番幹事:木村譲(関西医科大学)

講師:高橋哲也(順天堂大学)、宮内拓史(関西医科大学)、齊 藤正和(東順天堂大学)、藤田 聡(立命館大学)

参加者:141名

5) 第14回 運動循環器病学研究会 (2021年2月6日 於: オンラ イン、事務局)

当番幹事:長山雅俊(榊原記念病院)、福間長知(日本赤十字 豊田看護大学)

演者:木阪智彦(広島大学トランスレーショナルリサーチセン

麻野井英次(大阪大学国際医工情報セター 慢性心不全総合治 療学共同研究部門)

参加者:66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

1) 一般向け広報誌発行

ハートフル17号を刊行した(2020年9月) 3.000部

2) DVDの販売

「心肺運動負荷試験の理論と実際」:5本 「楽しく続ける 心リハ・エクササイズ」: 35本

3) 書籍の販売

「先導施設のノウハウとクリニカルパス集」: 11冊 「心肺運動負荷試験とその解釈の原理」: 21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

- 1) メディックスクラブ参加者の予後調査を継続中、
- 2) Holter解析センターでの収集データの研究 (2020年5月~ 2021年4月)

未分類:0件、分類済3,065件 ※昨年度解析件数2,829件

- 3) Tele-MedExの準備
- 4) e-learningの準備
- 5) 2020年度JHC研究助成事業を行った。 施設名:聖マリアンナ医科大学、心臓血管研究所

#### 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

- ・北九州支部八幡会場、小倉会場が閉鎖(2020年11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、福岡の19支部24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)新規入会者数: 男性47名、女性10名
- ・総会員数:男性258名、女性143名(平均年齢70.3歳)
- ・昨年度:男性279名、女性167名(平均年齢71.3歳)
- ・延べ開催回数1,012回(昨年度:1,409回)
- ・延べ開催参加者数4,599名(昨年度:8,973名)
- 2) 指導以外の活動

【岐阜支部】オンラインフィットネス(動画配信)(2021年3月 より)

#### 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) の資格認定事業の準備

#### 6. 国内外の関係学術諸団体との提携

「MedEx Club I の遠隔化の準備のため諸団体と連携した。

- 1) 内科系学会社会保険連合 遠隔医療関連委員会の立ち上げ
- 2) ヘルスケアIoTコンソーシアムに参加
- 3) 日本遠隔医療学会、日本遠隔医療協会と連携
- 4) 日本心臓リハビリテーション学会との連携
- 5) 関連企業との接触

#### 7. その他

・認定NPO法人再申請に向けて、準備を進めた。

2021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
可用市目	伊東 春樹	榊原記念病院顧問
副理事長	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	杏林大学循環器內科講師
	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
理事	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	浜の町病院循環器内科
	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
	富田エミ	常葉大学
監事	柴田 美鈴	NS綜合法律事務所

評議員				
今井 優	康生会クリニック	田嶋明彦	医療法人社団 高志会	
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	福間 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	
小池 朗	筑波大学医学医療系	太田眞	大東文化大学	
池田 こずえ	篠田総合病院	田中 希	京都大学	
米澤 一也	国立病院機構函館病院	島田和典	千川通りあさのクリニック/順天堂大学医学部	
佐藤 徹	杏林大学医学部	二階堂 暁	八王子みなみ野心臓リハピリテーションクリニック	
永富 良一	東北大学大学院	吉田 俊子	聖路加国際大学	
高橋 哲也	順天堂大学保健医療学部	佐田 政隆	徳島大学	
豊増 功次	新古賀病院	新城 哲治	豊見城中央病院	
高瀬 凡平	防衛医科大学校	齊藤正和	順天堂大学保健医療学部	
井澤 和大	神戸大学	民田 浩一	西宮渡辺心臓脳・血管センター	
西川 淳一	帝京大学医学部附属病院	湊口 信也	岐阜市民病院	
荻野 和秀	鳥取赤十字病院	村田 裕彦	広島共立病院	
木田 憲明	ジョットインターナショナル	丸岡 徳裕	熊本回生会病院	
木庭 新治	昭和大学	久保田 眞由美	関西医科大学付属病院	
沖田 孝一	北翔大学	足利 光平	聖マリアンナ医科大学	
岩本 正姫	札幌スポーツ&メディカル専門学校	熊坂 礼音	埼玉石心会病院	
西島 宏隆	さっぽろ健康スポーツ財団	伊東 秀崇	東京大学	
代田 浩之	順天堂大学保健医療学部	北見 裕史		
佐藤 真治	帝京平成大学健康メディカル学部	前田 加奈子		
畦地 萌	株式会社孫の手ぐんま前橋南	小林 正人		
山田 緑	共立女子大学		順不同 (2021年8月)	

#### 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、賛助会員の方々を募集しています。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	個人	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。



教育用DVDシリーズ



心臓リハビリテーション・ 心臓リハビリテーション・ 教育用DVDシリーズ



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

#### サポーター 一覧(2021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/インターリハ株式会社 /フクダ電子株式会社/アニマ株式会社/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/ニプロ株式会社/グ ランメイト株式会社

#### 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信しております。

●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。

りそな銀行 渋谷支店(473) お振込先 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。

00160-6-444903 郵便振替□座 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

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



#### 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。