

HEARTFUL

ハートフル

No.19

2022



ハートフル・スクエア

Tele-MedEx Clubの体験を語る

健康維持に自らTele-MedEx Clubを活用

メディックス・アイ

ジャパンハートクラブが認定NPO法人に認定されました

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

仙台支部

- ◇東北大学病院会場 (2005年開設)
- 東北大学病院 内部障害リハビリテーション科
- ◇仙台元気塾会場 (2019年開設)
- 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

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

ジャパンハートクラブは 新しい認定NPO法人として 発展していきます。

新型コロナウイルスの感染（COVID-19）が第7波に達し、日本は感染者上位になってしまいました。すでに3年目に入った厳しい社会状況の中で、ジャパンハートクラブ、MedEx Clubの活動が制限され、皆様の運動療法もかなりご不自由をおかけしていることと存じます。早く治まって落ち着いた社会に戻ることを心から願っております。ジャパンハートクラブもこの悪条件に対応して、3年前からオンラインを使用した新しいTele-MedEx Clubを考案して、何とか対処してきました。Tele-MedEx Clubは、制度的にこれまでのMedEx Clubと異なる組織になっていますので、詳細はジャパンハートクラブにお問合せください。

その中で、ジャパンハートクラブは、本年は8月5日に東京都から、認定NPO法人として認められました。これまではNPO法人でしたが、NPO法人としては社会的に最も価値の高いとされている認定NPO法人として認められたのであります。認定NPO法人になったことに伴い、皆様がジャパンハートクラブに寄付して下さった場合、個人、法人共税制上の優遇措置を受けて頂くことができます。近く説明文をお送りしますので、ご覧になっていただければと存じます。

ジャパンハートクラブとしても、社会的責任の高い認定NPO法人としての自覚を再認識し、皆様に対する社会的貢献度をますます高めるように努力していく所存です。皆様各個人の体力・状況に合わせた運動療法の継続は、QOL（Quality of life：社会的生活の質）の向上をもたらし、寿命の延長が期待されます。是非、ご継続いただけるようお願い申し上げます。



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 19 | 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

Tele-MedEx Clubの体験を語る

8 ハートフル・スクエア Part.2

健康維持に自らTele-MedEx Clubを活用

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が認定NPO法人に
認定されました

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。

Tele-MedEx Clubの体験を語る

本誌で一昨年から経過をお届けしてきたTele-MedEx Club。いよいよ本年、活動が開始されました。このコラムでは、Tele-MedEx Clubのリハビリテーション指導者、そしてリハビリテーションの参加者にご意見を伺い、インターネットを使った新しいリモート（遠隔）リハビリテーションの現状と将来について考察します。指導者は東北福祉大学教授の河村孝幸氏をお迎えして、参加者2名のご意見を踏まえつつお話を伺いました。



ジャパンハートクラブ評議員

河村 孝幸 氏

東北福祉大学 健康科学部 医療経営管理学科 教授
大崎市民病院 リハビリテーション科 心臓リハビリテーション指導士（非常勤）
心臓リハビリテーション上級指導士
健康運動指導士

学歴・職歴

1997年 東京学芸大学 教育学部 卒業
1999年 米国ウイスコンシン大学大学院 運動・スポーツ科学分野 心臓リハビリテーション専攻 修士課程修了
2003年 東北大学大学院 医学系研究科障害科学専攻（内部障害学分野）博士後期課程修了



— はじめまして、本日はよろしくお願ひします。
Tele-MedEx Clubは2年ほど前から準備が進められてきました。
河村さまがTele-MedEx Clubに参画されるようになった時期はいつでしょう？

一般社団法人日本遠隔運動療法協会（JARET）からお声がけがあり、2021年10月から参画しました。私は、2005年からMedEx Club仙台支部の心リハ指導士としてジャパンハートクラブの活動に携わっていたのですが、2020年3月以降は対面でのリハビリテーションが困難な状況になって今後のことを憂慮していた時期だったので、Tele-MedEx Clubの活動をはじめることになりました。また、私が参画した時点では既に遠隔リハビリテーションのシステムが構築されていましたので、JARETからPCなどのツールを受け取って、すぐにクラスを開催することができる状況でした。ツールを受け取った翌月の2021年11月には、モニター会員さんを対象としたTele-MedEx Clubを試験的に開始しました。

— Tele-MedEx Clubでリハビリテーションを指導するにあたって、特別に気を使ったことはありますか？

大学ではオンライン（リモート）で授業を行っていたので、ツールの使い方は問題ありませんでした。それで抵抗感なくTele-MedEx Clubを本番同様に実施してみたのですが、これまでの対面指導とは異なる部分に当初は少し戸惑いました。例えば、オンラインならではの話し方やテンポ、コミュニケーションの取り方、運動のメニューと時間配分は、対面と同じやり方ではなかなか難しいことがわかり、指導方法の見直しが必要になりました。また、参加者の皆さんの安全を確保しつつ運動療法を指導するには、運動を実演するスタッフと安全管理を含めた指導者の2名がそれぞれの役割を決めてスムーズに運営する必要がありますが、60分の制限時間の活用について事前にマニュアルを作成していましたが、細かな点で調整を行いました。その後、モニター会員さん向けのTele-MedEx Clubを開始した後も、期待されるリハビリテーションの実現を目指してきました。

— 現在、河村さまのクラスは何名の参加者がいらっしゃいますか？

現在は6名です。40代から80歳近い方までいらっしゃいます。年齢が幅広いだけでなく、さまざまなレベルの方がいらっしゃいますが、皆さんがほぼ同じメニューで運動なさっています。もちろん、個人個人の状況に合わせて運動の強度などを調整しています。

— Tele-MedEx Clubのメリットについて、どう感じていますか？

やはり外出しなくても運動できる点が大きなメリットだと思います。対面の場合は外出の準備をしなければなりませんし、交通手段が不便だったり天候に左右される面もありますが、リモートだとそういった不便がありません。ただし、これはリモートの直接的な問題ではないのですが、MedEx Clubの会場に向かうために外出することが楽しみだったので、その機会がなくなったとおっしゃる方がいらっしゃいました。仙台支部の会場は大学病院にありましたので、会場の持つ安心感や同じ病を経験した者同士がリアルな空間で集うことに価値観をもつ方もいるので、オンラインとリアルの双方が有しているメリットが融合できたらと思います。

もう1つのメリットは、意外だったのですが指導者と参加者の個々のコミュニケーションが促進されることがわかりました。対面の場合、皆さんと同じ空間にいるので全員に目を配っているのですが、一人ひとりの動きや表情などに注視して観察するのは難しいです。一方でリモートの場合、視覚から得られる情報がモニター画面に限られるため、しっかりと注視する必要があります。また会話も、特定の参加者と一対一で話す機会が増えるため、結果として皆さんとのコミュニケーションが一層深まることとなります。

— Tele-MedEx Clubについて、将来的な目標や改善したいことがありますか？

MedEx Clubと共通することですが、一緒に参加される皆さんの連帯感というか、気さくに会話ができる関係性を構築することが長続きする秘訣だと思うので、その意味で現在は未だ発展の途上にあります。リモートに不慣れな面が大きいのかもかもしれませんが、先ずはお互いに名前呼び合えるように何らかのきっかけづくりができればと思っています。

それと私が考える維持期リハビリテーションの形は、参加されている皆さんが適切な運動を判断し、実践するなど、自身で疾病管理ができるようになることが理想です。私たちは、その目標に向けてお手伝いをしているわけです。もちろん健康管理に医療者が携わることは、体調の変化にいち早く気付くために重要ではありますが、参加される皆さんがご自身でモチベーションを維持するためにも、習慣化できるように手助けができればいいと思います。

— 本日は貴重なご意見をお伺いできました。ありがとうございます。

Tele-MedEx Clubに実際に参加されている皆さんにもご意見を伺いました。 このコラムでは代表して2名の方のご意見を紹介します。

体験者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？

東京の支部で2018年9月頃からMedEx Clubに参加していました。

— Tele-MedEx Clubに参加されたきっかけを教えてください。

新型コロナウイルスの蔓延でMedEx Clubが休止されたので、指導士の先生のお誘いを受けて体験参加した後、継続してTele-MedEx Clubに入会しました。

— 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？

自宅からMedEx Clubの会場が遠かったので、遠隔リハビリテ

ーションは私にとってむしろ好都合でした。そんな折、MedEx Clubが休止になったので自然な流れで参加することになりました。

— 実際に体験して、どのように感じましたか？

対面でのリハビリテーションとほぼ同じ運動療法を受けられると思いました。コロナ禍で、テレワークやZOOMを利用したオンラインミーティングが盛んになっていたことも、遠隔療法を受け入れやすかったと思います。

— MedEx Club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？

コロナ禍が落ち着いたら、MedEx Clubにも時には参加したいと思いますが、Tele-MedEx Clubを基本にしたいと考えています。

— 対面型に比べて、遠隔療法の良い点は何ですか？改善してもらいたいことはありますか？

メリットは、会場への往復の時間が節約できることと、運動が終わったら直ぐに自宅のシャワーを浴びられることです。

今後の要望としては、フルタイムで仕事をしているので平日はなかなか参加しにくく、週末だけになります。土日に、もっと多様な時間帯で教室が開催されると助かります。

体験者B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？

はじめは冠動脈バイパス手術を受けた病院に併設されているトレーニングジムで週2回、リハビリテーションを受けていました。その半年後、トレーニングが保険適用外になったタイミングで東京都内のジャパンハートクラブを紹介され、週1回のリハビリテーションを受けることになって約2年間継続しました。

そして今から2年前に、仕事で京都に赴くことになってリハビリテーションを休止せざるを得なくなりました。京都でも心臓リハビリテーションを行っている病院はありますが、コロナ禍で休止していました。それから約1年半はリハビリテーションに通えなくなり、運動は土日の散歩と会社の階段の上り下りだけになりました。その他には、運動不足を解消するために月1回のペースでハイキングに出かけました。

— 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？

東京でMedEx Clubに参加していたとき、Tele-MedEx Clubが準備中との話は聞いていました。1年ほど前に、いよいよ遠隔リハビリテーションが開始されると知り、すぐにエルゴメータを購入して参加の準備を進めました。それから仕事から帰宅した後、ほぼ毎日30分ほどエルゴメータを漕いでいました。

— 実際に体験して、どのように感じましたか？

トレーニング自体は、東京で通っていた対面型と同じようにできます。(もともと対面型のトレーニングを受けていたので、要領がわかっているのもありますが。)

ただ、対面型では一緒に参加されている方々とトレーニングの前後やトレーニング中におしゃべりしていたのが、オンラインではできなくなってしまったのが寂しいです。参加されている方々は、皆さんがさまざまな社会的背景をお持ちであり、お話を聞いているだけでためになりました。LINEでの情報交換や飲み会もあって、それも楽しみの1つでした。

— MedEx Club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？

コロナが収束すれば、月1回くらいは参加したいと思います。

— 対面型に比べて、遠隔療法の良い点は何ですか？

- 電車でジムまで行く必要がない。
- 外出によってコロナに感染するリスクがない。
- トレーニングが終わったら（汗をかいたら）自宅で即シャワーを浴びられる。
- 対面リハビリテーションは半日仕事でしたが、遠隔になって、準備と後片付けを入れても2時間で済む。
- 家族にも、リハビリテーションがどんなものか分かってもらえた。

その他にも、さまざまなアイデアをいただきましたが、紙面の都合上省略させていただきます。ご協力ありがとうございました。





// より良い明日へ

患者さんとそのご家族の「満たされない願い」に応えるため、
革新的な新薬をいち早くお届けすることが私たちの使命です。
医薬品の開発を通じ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-OTH-JP-0431-02-06

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/

明日は変えられる。



astellas

アステラス製薬株式会社

ハートフル・スクエア vol.2

健康維持に自らTele-MedEx Clubを活用



ジャパンハートクラブ副理事長の長山雅俊先生は、都内で「一の橋内科・循環器内科」を経営する開業医。健康維持に熱心な長山先生は、医師としての役割を担うためには自らの健康が大切と考え、多忙の中でも長年にわたってパーソナルトレーナーの指導を受けるなど、体調管理に積極的に取り組んでいます。その長山先生が現在、Tele-MedEx Clubの会員と一緒にオンラインで運動療法を実践しています。医師である長山先生から見て、Tele-MedEx Clubは果たしてどのように感じられるのでしょうか？ また、日頃からトレーニングジムで鍛えている長山先生に、Tele-MedEx Clubは役立っているのでしょうか？

「この（Tele-MedEx Clubの）運動は、身体への負担は少ないんだけど、いつものトレーニングとは違う筋力を使うから結構きついね。」

私たち取材班を前に、長山先生が準備運動で感想を述べています。確かに、私たち取材班も長山先生と一緒に身体を動かしてみましたが、ストレッチ体操を少し続けただけで汗が出てきました。長山先生は、循環器内科の診療に長年携わってこられたベテラン医師です。昭和大学病院に在籍していた1997年、現代に比べて心臓リハビリテーションが一般的ではありませんでしたが、外来患者さんにエルゴメータを使ったリハビリテーションを開始します。対象となったのは回復期の患者さんで、皆さんがリハビリテーションによってどんどん元気になる姿を見てその大切さを実感されたそうです。「当時は、今と違ってカテーテル治療の実績が少なかったため、心筋梗塞などが重症化することが今より多く、社会復帰に向けた心臓リハビリテーションの役割がはっきりしていました。」と語られました。

その後、2000年から榊原記念病院にて週1回のペースでリハビリテーションを担当するようになり、2001年から常勤医師に。以降、2021年3月までの20年間、同病院に勤務されました。

ジャパンハートクラブとの密接な関係は、2005年の府中支部の開設がはじまりです。その前年、心臓リハビリテーション学会の有志でドイツに視察旅行に赴き、患者さんが退院した後の維持期の健康維持を目的に、リハビリテーションを公共施設で実施していることに感銘を受けたとのこと。当時の日本では、回復期の患者さんを対象に院内でリハビリテーションを行うことは広まりつつありましたが、退院後はほぼ個人の活動に委ねられていました。長山先生は、このドイツ視察旅行を契機に、維持期の心臓リハビ

リテーションの重要性を再認識され、ジャパンハートクラブ府中支部の開設に尽力されました。

「リハビリテーションに取り組む患者さんの意識や、リハビリテーションクラスの雰囲気は、急性期、回復期、維持期で全然違います。急性期の方は、手術の直後ということで頑張っただけの元々の生活を取り戻そうとされます。その後、回復期になると少し元気になり、運動療法=社会復帰という意味合いが強くなります。そして維持期は、回復期を乗り越えた皆さんが、安心した気持ちで運動療法によって健康を維持しようとされています。それまでの院内でのリハビリテーションで、急性期と回復期の患者さんの様子を見てきましたが、MedEx Clubの活動を通じて維持期の方がリハビリテーションに取り組む姿勢や、とても良い雰囲気です。」

残念なことに2020年4月以降は、新型コロナウイルスの緊急事態宣言の発令とともにMedEx Clubの活動が一時休止になりましたが、再開できる日を待ち遠しく思う気持ちは参加されている皆さんと同じでしょう。

さて、本誌読者の皆さんもご存じのように、ジャパンハートクラブはMedEx Club活動と並んで心臓リハビリテーションの柱となるTele-MedEx Clubを立ち上げました。現時点では、MedEx Clubほどの参加者が集まっていませんが、システムの利便性を一段と高めつつ遠隔指導のメリットを活かした積極的な展開を目指しています。そこでジャパンハートクラブは、長山先生にもTele-MedEx Clubに利用者として参加していただき、医師としての立場も踏まえた有益なフィードバックを受けています。

「私が現在の一の橋内科・循環器内科を開業したのが昨年4月





です。開業から1年余りが経って、ようやく地域の医療機関として認められるようになってきた実感があります。例えば来院される患者さんには、血圧の自己管理をお願いしたり、日頃の運動状況を質問しているのですが、最近では診察時に自発的に教えてもらえるようになりました。来院される皆さんに日頃の健康管理を大切にいただくこと、それに加えて医師が日々の健康状態を知り、的確なアドバイスによって「安心」していただくことも、医師の大事な役割だと思っています。治療だけが医師の役目ではありません。」

「Tele-MedEx Clubは、外出が困難な方や、不要不急の外出が制約されている現在のような状況でメリットが大きいと思います。インターネットを使った運動療法は、いくつかの企業や団体が実

施していますが、ジャパンハートクラブの活動は医師が直接携わるという点において、皆さんに安心していただける優れた活動だと思っています。私自身も直近の6年間、スポーツジムでパーソナルトレーニングを継続しており、身体が変わっていくことの素晴らしさを実感しています。Tele-MedEx Clubの運動療法によって、その感覚を皆さんと共有したいと思います。」

過去における心臓リハビリテーションは、入院中の患者さんが元気な姿を取り戻すことを念頭に置いていましたが、ジャパンハートクラブの活動は健康寿命を延ばすことを重視しています。長山先生のMedEx Clubを通じた活動、そしてTele-MedEx Clubへの参加も、皆さんと共にいつまでも健康であることを願ったものだと感じました。

計60分ほどのメニューで構成されるTele-MedEx Clubのリハビリテーション

10～15分の準備体操



30分のエルゴメータ



15分の軽い筋トレと整理体操



人と動物の健康の向上 - 私たちの目標

イノベーションによる
価値

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>



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。

トアエイヨー
www.toaeiyo.co.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。

八王子支部



八王子支部は休まず、コロナに負けない体力作り頑張っています！

京都支部



春の京都。
白川疏水で満開の桜を眺めながら楽しくウォーキング！

高崎支部



コロナ禍での運動不足を意識される方々の新規参加も増えてきました。これからも、新型コロナウイルス感染に留意しながら活動を行っていきます。MedEx Club高崎支部では、火曜日18：30からと木曜日14：00からの週2回、元気に運動療法を実施中です！

静岡東部支部（矢崎支部）



遠隔での運動指導を行いました。運動指導者が、遠隔での心臓リハビリテーション指導者の指示により運動実施者に指導しています。

福岡支部



リモート教室が始まって2年経ちました。リモートでも対面でも楽しく運動に取り組んでいます。

日光支部

獨協医科大学日光医療センター

2023.1.4 (水)

新病院 外来OPEN



2023年1月に新病院オープンに伴い日光支部も移動します。新病院でも楽しく運動継続！！

仙台支部



休止期間が続く中、Tele-Medex Club での指導を始めました。

熊本南支部



熊本南支部の施設内風景です。
感染対策を行いながら、活動を継続しています。

岡山支部



岡山支部です。コロナ禍だからこそ運動の場を提供したいと思っています。

前橋支部



コロナ禍であっても会員の皆さまは変わらず元気よくMedEx Clubに参加されています。

姫路支部



姫路支部では「コロナ禍でも楽しく運動！！」をモットーに、笑顔でがんばっています。

大阪支部



コロナ禍での開催のため「スタンスラリー形式」で行いました。

Tele-MedEx Club



新たにオンラインによるTele-MedEx Clubも始まりました！

東京支部



コロナ禍ですが新しい仲間も増えました。

福山支部



感染対策を徹底し、活動を継続しています。このコロナ禍を、みんなで乗り切ろう！

岐阜支部



リモートによる低強度運動プログラムの運用をCR-GNetと協力して実施をしています。

広島支部



広島支部は現在会員がおらず休止中ですが、いつでも再開できるよう準備しています！

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、第7波が完全に収束し、その後も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たいと思います。

 Bristol Myers Squibb
 Bristolマイヤーズスクイブ

サイエンスを通じて、 患者さんの人生に 違いをもたらす™

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。

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。



ジャパンハートクラブが認定NPO法人に認定されました

本年、ジャパンハートクラブは認定NPO法人になりました。循環器系疾患の一次予防、二次予防のための運動療法と第三相心臓リハビリテーションの普及を目的として設立され、これまでMedEx Club（メディックスクラブ）等の運営を通じて事業活動を行ってききましたが、将来のさらなる発展を目指して新たなステージに一步前進したことになります。

このコラムでは、認定NPO法人となったジャパンハートクラブの今後の取り組みなどについて、理事長の片桐 敬先生のコメントをお届けします。

ジャパンハートクラブは本年東京都の認定を受け、認定NPO法人となりました。

認定を受けたことにより、ジャパンハートクラブは組織面、運営面が適切であり公益の増進に資する力がある、社会的価値を持つ組織と認められたとも言えます。

認定NPO法人になったことに伴い、皆様がジャパンハートクラブに寄付して下さった場合、個人、法人共税制上の優遇措置を受けて頂くことができ、これまで以上に支援して頂き易い環境を整えることができたと考えています。

ジャパンハートクラブは事業活動から得る資金の他、支援して下さる皆様からの寄付が活動資金の柱になっていますが、今後も皆様から頂いた貴重な寄付を有効に活用して行く所存ですので一層のご支援を頂ければ幸いです。

今後もジャパンハートクラブは、MedEx Clubの運動療法や運動生理学の啓蒙活動をさらに活性化します。また、新たな取り組みとして2年前から準備を進めてきたTele-MedEx Clubの活動にも弾みがつきます。特に、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大を抑制するために不要不急の外出や施設等における活動が制限されている昨今、インターネットを利用するTele-MedEx Clubの家庭内運動療法は、社会的にも有用性が高いと考えられ、今後の発展が見込まれます。ジャパンハートクラブは、このインターネットを活用するシステムの開発をさらに進めて、利便性の向上を図ることを目指しています。

ジャパンハートクラブは、会員の皆様の満足度をさらに高めつつ、新規の会員様を増やしていくために、いくつかの新しい取り組みを考えています。例えば、心筋梗塞や心不全の循環器疾患に対す



る運動療法だけではなく、慢性腎疾患、呼吸器疾患、悪性新生物（悪性腫瘍）等で悩まれている方に対して、これまではあまり強調されてこなかった運動療法による身体的・精神的な改善効果を

研究・啓蒙し、社会に貢献することが挙げられます。その他にも、各疾患に対する適切な運動療法を探究するとともに、その運動療法を実践する医療関係者を教育することも、ジャパンハートクラブの存在意義を高めることになると考えています。脳血管疾患や整形外科的疾患の従来のリハビリテーションとは異なる領域の運動療法や、医療関係者および各疾患の患者様が個人で行っている運動療法を、医学的・専門的に確立し、啓蒙および実施していきたいと考えています。

さらに私個人としては、循環器疾患の医療関係者が個人的な探求心や奉仕の精神で行わざるを得ない現状を憂慮し、健康保険適用外の運動療法を社会的・経済的により確立されたものにしていきたいと思っています。また、運動療法の活性化および啓蒙活動に加えて、次世代を担う医療人の育成にも貢献したいと考えています。

2022年8月5日以降の当法人への寄付（賛助会費）は「特定寄附金」として扱われ、次の様な税制上の優遇措置が受けられます。

個人が寄付した場合	法人が寄付した場合
<p>所得税の計算において寄附金控除（所得控除）又は寄附金特別控除（税額控除）のいずれかを選択して確定申告することにより所得税を減額することができます。</p> <p>たとえば年間5,000円寄付（または賛助会費納入）して「税額控除」を選択した場合は1,200円《（寄附金額－2,000円）×40%》所得税を減額できます。</p> <p>「所得控除」を選択した場合の減税額は寄付した方が適用される所得税率によって変わってきます。</p>	<p>「一般寄附金」に係る『損金算入限度額』とは別枠で「特定寄附金」に係る『特別損金算入限度額』の枠が設けられていますので損金処理できる枠が広がります。</p>

*優遇措置の適用を受けるには「領収書」等の添付が必要となります（皆様の確定申告に合わせて領収書をご郵送いたします）。

個人における所得控除又は税額控除選択の有利不利や法人における損金算入限度額は各個人、法人の状況により異なるため、詳細は最寄りの税務署にお問い合わせいただくようになります。なお関連する国税庁のホームページは下記のとおりです。

国税庁HP：<https://www.nta.go.jp>



特定非営利活動法人ジャパンハートクラブ 2021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69回 運動処方講習会(2021年5月16、22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)
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)、安達 仁(群馬県立心臓血管センター)、出雲昌樹(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：186名
- 第70回 運動処方講習会入門編(2021年9月26日 於：オンライン、事務局)
当番幹事：木村 稷(関西医科大学)
講師：木村 稷(関西医科大学)、伊東春樹(榊原記念病院)、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：124名
- 第71回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編(2021年10月31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)、中村謙介(日立総合病院)、磯 良崇(昭和大学藤が丘病院)、田屋雅信(東京大学医学部附属病院)
参加者：128名
- 第72回 運動処方講習会(2021年12月5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)
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)、安達 仁(群馬県立心臓血管センター)、出雲昌樹(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：124名
- 第73回 運動処方講習会入門編(2022年1月30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)、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：130名
- 第74回 運動処方講習会レジスタンストレーニング編(2022年2月27日 於：オンライン、事務局)
当番幹事：木村 稷(関西医科大学)
講師：木村 稷(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)、吉村芳弘(熊本リハビリテーション病院)
参加者：101名
- 第15回 運動循環器病学研究会(2022年2月5日 於：オンライン、事務局)
当番幹事：高瀬凡平(入間ハート病院)
安達 仁(群馬県立心臓血管センター)
演者：磯 達也(群馬医療福祉大学 医療技術学科 臨床工学専攻)
稗田道成(九州大学医学部 第一内科 血液腫瘍心臓血管内科 医学研究院 加齢病態修復学講座)
参加者：99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18号を刊行した(2021年12月) 3,000部
- 第27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。
(2021年6月19・20日 於：幕張メッセ、千葉県)
- 日本心臓リハビリテーション学会第7回中国地方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。
(2021年11月27日 於：岡山コンベンションセンター、岡山県)
- 日本心臓リハビリテーション学会地方会にてTele-MedExの幕間動画を配信。
一般ならびに学会員に啓発活動を行った。

(2021年 於：第7回九州支部地方会、第6回東海支部地方会、第7回東海支部地方会、第6回北海道支部地方会会長、第5回四国支部地方会、第7回北陸支部地方会、第7回近畿支部地方会、第7回中国支部地方会)

- DVDの販売
「心肺運動負荷試験の理論と実際」：15冊
「楽しく続ける 心リハ・エクササイズ」：35冊
- 書籍の販売
「先導施設のノウハウとクリニカルパス集」：28冊
「心肺運動負荷試験とその解釈の原理」：45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

- 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(2021年5月～2022年4月)
未分類：0件、分類済3,047件 ※昨年度解析件数3,065件
- e-learningの準備
- 2020年度JHC研究助成事業(継続)を行った。
施設名：聖マリアンナ医科大学、心臓血管研究所、順天堂大学

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11名、女性8名
 - 総会員数：男性235名、女性124名(平均年齢70.3歳)
昨年度：男性258名、女性143名(平均年齢70.33歳)
 - 延べ開催回数841回(昨年度：1,012回)
 - 延べ開催参加者数3,754名(昨年度：4,599名)
- 指導以外の活動
 - 【京都支部】白川流水をお花見ウォーキング(2022年4月1日)
 - 【大阪支部】あるキング(2021年10月24日)
 - 【姫路支部】MedEx Himeji通信発行 4回(2021年5月、6月、8月、2022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

- JHC認定トレーナー(JHCT)の資格認定事業を稼働した。

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27回日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2021年6月19日 於：幕張メッセ、千葉県)
雨天で中止
- 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27回日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2021年6月19日 於：幕張メッセ、千葉県)
講師：熊坂礼音、足利光平、伊東秀崇、前田知子、田中和代
- 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27回日本心臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2021年6月19日 於：幕張メッセ、千葉県)
講師：高橋哲也、齊藤正和
- 共催セッション「心肺運動負荷試験セミナー」
 - 日本心臓リハビリテーション学会第5回四国支部地方会と共催した。
(2022年1月30日 於：オンライン)
講師：伊東春樹、前田知子
- 共催セッション「レジスタンストレーニング」
 - 第12回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2022年3月27日 於：岡山コンベンションセンター、岡山県、オンライン)
講師：高橋哲也、齊藤正和
- 共催セッション「CPXデモンストレーション」
 - 第12回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会と共催した。
(2022年3月27日 於：岡山コンベンションセンター、岡山県、オンライン)
講師：岡 岳文
- 「MedEx Club」の遠隔化の稼働に伴い、諸団体と連携した。
 - ヘルスケアIoTコンソーシアムに参加
 - 日本遠隔医療協会と連携
 - 日本心臓リハビリテーション学会との連携
 - 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。

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
理事	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健康科学センター
	下司 映一	昭和大学
	櫻井 繁樹	医療法人千心会 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
	野々田 宣子	野々田小児科・内科
	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	埼玉医科大学国際医療センター
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	
監事	勝村 俊仁	戸田中央総合病院

評議員

今井 優	康生会クリニック	山田 緑	共立女子大学
河村孝幸	東北福祉大学	田嶋明彦	よつぎ整形外科内科
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	筑波大学	横井宏佳	福岡山王病院
池田こずえ	篠田総合病院	太田 眞	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	島田和典	千川通りあさのクリニック/順天堂大学
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	佐田政隆	徳島大学
豊増功次	新古賀病院	齊藤正和	順天堂大学
高瀬凡平	入間ハート病院	民田浩一	明石医療センター
井澤和大	神戸大学	漢口信也	岐阜市民病院
西川淳一	帝京大学医学部附属病院	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	久保田真由美	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	埼玉心臓病医院
西島宏隆	さっぽろ健康スポーツ財団	伊東秀崇	虎の門病院
代田浩之	順天堂大学	北見裕史	
佐藤真治	帝京平成大学	前田 加奈子	
安 隆剛	獨協医科大学 日光医療センター		順不同 (2022年8月)
畦地 萌	株式会社孫の手ぐんま前橋南		

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		
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 (2022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4社

●**寄付者**：三栄カルディオ神奈川販売株式会社/持田製薬株式会社

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認しております。

●**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。

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。年度会費納入は下記郵便局振替口座をご利用ください。

郵便振替口座	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

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

E-mail: info@npj-jhc.org URL: www.npj-jhc.org

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





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。

