

<オンライン>第 100 回『運動処方講習会』開催のご案内

当番幹事

樺坂上医科歯科クリニック

伊東春樹先生

講師陣

樺坂上医科歯科クリニック

伊東春樹先生

鹿児島大学大学院

窪菌琢郎先生

群馬県立心臓血管センター

安達 仁先生

虎の門病院

伊東秀崇先生

榊原記念クリニック

前田知子先生

遡ること 35 年、当時運動療法は得体の知れない民間療法と区別のつかない代物であり、まして「運動処方」という言葉を知っている医療者はまたわずかであった頃、「運動処方研究会；Committee of Exercise Prescription for Patients (CEPP)」という研究会を立ち上げました。患者さんに運動をしていただくときに、安全で効果的な運動の強さ決定する方法の一つとしての心肺運動負荷試験を普及させる目的でした。その当時、適切な運動は循環器疾患患者にも効果があることは海外で報告されるようになっていましたが、本邦の多くの循環器医は心疾患患者の療養の基本は安静であると確信していた時代でした、そこで最大運動ではなく AT という最大下の客観的運動強度指標を導入し、それを基準とした AT レベルでの運動が心疾患患者でも安全に行えることの理論的背景を訴え、彼らの運動に対する偏見を打ち破るべく、心肺運動負荷試験と AT という概念の普及に努めました。

第 1 回の運動処方講習会は 1991 年にフクダ電子株式会社の旧本社ビルの講堂で開催されましたが、有料参加者はわずか 7 名でした。しかし、1993 年以降毎年開催し、その後運動処方研究会は NPO 法人ジャパンハートクラブの下部組織となって、現在ではレジスタンストレーニング編は別として、入門編 2 回を含めて年に 4 回実施し、毎回 100 名以上の方に受講していただいています。

今回は記念すべき第 100 回となり、包括的な後援をいただいている日本心臓リハビリテーション学会の第 32 回学術集会時に対面で、その後配信により開催いたします。運動負荷試験の基礎ならびに運動中の酸素動態と換気を切り口に、心肺運動負荷試験と運動処方について解説いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

第 100 回運動処方講習会当番幹事 伊東春樹

本講習会は健康スポーツ医（日本医師会認定）更新単位、心臓リハビリテーション指導士更新単位が認定される予定です。

心臓リハビリテーション指導士登録更新 3 単位（申請中）

日本医師会健康・スポーツ医更新単位 5 単位（申請中）

※注意事項：ご受講の方は必ずご確認下さい※

※本講習会へのご参加（視聴）には、事前の参加登録が必要です。

いずれの講義も質問投稿機能により Web 上で質問をすることが可能です。

（ご回答の有無については、演者に一任とさせていただきます）

※ご受講（視聴）は申込者本人のみとなります。複数人での視聴はお断りいたします。

※キャンセルは開催日 1 カ月前に限り可能です。

また、開催日前 1 カ月を過ぎた場合のご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

（1）健康スポーツ医（日本医師会認定）更新単位取得希望者の方へ

- ①健康スポーツ医更新単位取得希望者は、事前に医師会会員情報システム「MAMIS」への登録が必要です。
- ②開始前、途中、終了時の受講確認のほか、途中でキーワードを提示し、講習会後にまとめて回答していただきます（講習会当日は、受講確認に遅れないよう開始 20 分前までに接続してください）。
- ③キーワード及びご参加いただきましたログと登録情報の照合を行い、確認のとれた方は MAMIS にて更新手続きが可能となります。
- ④講習会終了時の受講確認の際、申請に必要な情報をご入力ください（医籍登録番号、氏名、生年月日、性別）。

（2）心臓リハビリテーション指導士単位取得希望者の方へ

- ・お申し込み時に、心臓リハビリテーション指導士の単位取得希望者は認定番号をご入力ください。
 - ・日本心臓リハビリテーション学会に事前申請を行うため、9 月 22 日までにお申込みください。
 - ・開始前、途中、終了時の受講確認のほか、途中でキーワードを提示し、講習会後にまとめて回答していただきます（講習会当日は、受講確認に遅れないよう開始 20 分前までに接続してください）。
- 上記の確認がとれた方には、後日、心臓リハビリテーション指導士の更新単位証を配布させていただきます。

※セミナーの録音・録画・複写・転載・配布・上映・再販等は著作権法により禁止されています。

※ご登録情報について

お申込みの際にご入力いただきましたメールアドレスへ後日、視聴 URL やテキストの URL などのご案内をお送りします。

ご登録いただきましたメールアドレス以外への送付はできません。またご登録後、登録情報の変更はできませんのでご注意ください。

※電波状況やインターネット環境、Zoom 機能が利用できないなどにより、時間内にログインできなかった場合のご返金、後日対応は致しかねますのでご了承ください。「受講環境について」の項目をご確認ください。

準備するもの：

- ・講師の声が聞き取りやすい静かな場所
- ・ご参加頂くための Zoom がインストールされた PC など
- ・イヤホン、またはヘッドセットをお持ちの方は、ご使用をお勧めいたします。

受講環境について：

※Zoom を利用いたします。初めての方は Zoom アプリをお使いの PC 等にインストールしてください。

Zoom アプリを利用しない場合、安定性が低いこと、利用システムに制限があることから推奨しておりません。

Zoom 機能がご利用できない場合はご参加いただけませんのでご注意ください。

<Zoom アプリダウンロード画面 URL：ミーティング用クライアントをダウンロードしてください。>

https://zoom.us/download#client_4meeting

※Zoom へのサインテストは下記 URL より実施してください。

<http://zoom.us/test>

有線 LAN での受講を推奨しております。

無線 LAN、ポケット Wi-fi での受講も可能ですが、通信環境によっては接続が切断されたり、講義等が聞こえづらい場合があります。

公衆 Wi-fi、テザリング接続はお控えください。

受講者様のネットワーク環境は、当団体では責任を負いかねます。必ず事前の接続確認をお願いいたします。

※Zoom に関するサポート、ネットワーク環境に関するサポートは当団体ではいたしておりませんので予めご了承ください。

主催：NPO 法人ジャパンハートクラブ

後援：日本心臓リハビリテーション学会・日本心臓財団

協賛：インターリハ株式会社・株式会社グッドケア

	第100回
対 象	心臓リハビリテーション指導士・病院やスポーツ施設等の運動療法に携わっている医師・看護師・臨床検査技師・理学療法士・健康運動指導士・トレーナー等
受 講 料	医師 12,000円、その他 10,000円
受 講 定 員	100名（先着順）
配 信 期 間	2026年10月4日（日） 9：30-15：50
参 加 方 法	WEB会議システムZoomを利用したオンラインセミナーです。開催日前日までにご登録いただきましたメールアドレスに視聴URLをお送りいたします。 「準備するもの」「オンライン方式による開催」につきましてはプログラムをご参照ください。
申 込 み 要 領	以下のいずれかよりHPよりお申込ください（同じリンクに飛びます）。 ○ジャパンハートクラブホームページ http://www.npo-jhc.org/ ○Peatix http://peatix.com/search 「イベント検索」より「運動処方講習会」を検索してお申込ください。 ※メールでのお申し込み希望の方は、メールにて、その旨をご連絡ください。 宛先：jhc@apricot.ocn.ne.jp その際、参加費の銀行振込手数料はご負担ください。
申 込 み 期 間	2026年9月22日（火）まで。定員になり次第受付終了いたします。
問 い 合 わ せ 先	ジャパンハートクラブ 事務局 E-mail:jhc@npo-jhc.org TEL：03-6909-7895

プログラム

第100回	講師・内容
9:10	接続可能
9:15	開催にあたっての注意事項、出席確認
9:28	開会の挨拶
9：30-10:00 (30分)	伊東春樹先生（樺坂上医科歯科クリニック） 「運動負荷総論」（講義）
10：00-10:30 (30分)	伊東春樹先生（樺坂上医科歯科クリニック） 「運動と自律神経・血行動態」（講義）
10：30-11:00 (30分)	窪菌琢郎先生（鹿児島大学大学院） 「運動負荷心電図」（講義）
11：00-11：10 (10分)	休憩
11：10-11：30 (30分)	伊東春樹先生（樺坂上医科歯科クリニック） 「呼気ガス分析の基礎」（講義）
11：30-12：20 (50分)	安達仁先生（群馬県立心臓血管センター） 「酸素摂取量と関連指標」（講義）
12：20-13：00 (40分)	昼休憩
13：00-14：00 (60分)	伊東春樹先生（樺坂上医科歯科クリニック） 「換気と関連指標」（講義）
14：00-15：20 (80分)	伊東秀崇先生（虎の門病院）、前田知子先生（榊原記念クリニック） 「心肺運動負荷試験実施法」（実習）
15：20-15：50 (20分)	伊東春樹先生（樺坂上医科歯科クリニック） 「運動処方作成法」（講義）
15:50	閉会の挨拶