

心臓病の方の運動プログラム



メディックスクラブ岡山のご案内

近年、生活習慣病や心臓病の方が増えています。運動療法（心臓リハビリテーション）は心臓病の発症予防や再発予防に有効であることが知られています。疾患によって一定期間は保険診療で認められていますが、その後は個人に任されるために継続することが難しいのが現状です。メディックスクラブは将来にわたり運動療法をサポートします。

Q1 メディックスクラブってなんですか？

A1 特定非営利活動法人（NPO）ジャパンハートクラブが運営しているスポーツクラブです。平成21年4月に全国12番目の支部が岡山に設立されました。**心臓リハビリテーション指導士**と**健康運動指導士**が指導を行います。適切な運動量を設定して、より安全に、より効率よく運動療法を進めます。

Q2 どんな人が対象になりますか？

A2 **高血圧、糖尿病、高脂血症**などの生活習慣病の方や**慢性心不全狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症、心臓手術後**などの心臓病の方です。

Q3 どこで運動をしていますか？

A3 **岡山済生会昭和町健康管理センターフィットネスクラブ**の場所を借りて行っています。

Q4 いつ運動をしていますか？

A4 毎週木曜日 16時から3時間の枠で約1時間程度行っています。

Q5 参加費用は？

A5 **年会費1万円**（ジャパンハートクラブ入会費と障害保険加入料を含みます）と**1回あたり1300円**です。

Q6 どうすれば参加できますか？

A6 岡山支部にご連絡ください。見学は自由でお試し参加もできます。その際に詳しい説明をさせていただきます。入会時はかかりつけの先生からの簡単な紹介状が必要です。また原則参加前に運動負荷試験を施行していただきます。（病気の程度によっては参加が難しいこともあります。）



- 生活習慣病が気になる。
- 心臓病の再発を予防したい。
- 医師に運動をすすめてられている。
- 医療機関で生活習慣病予防のための指導を受けているが、実際に運動する場所がない。
- 運動したいが、どのようにやれば安全で効果的なのかわからない。



駐車場もあります。



看板が目印です



普段はスポーツジムとして利用しています。



メディックス岡山支部
岡山済生会昭和町健康管理センター
〒700-0032
岡山市北区昭和町 12-15
086-252-1101 事務担当 柳井

支部代表
岡 岳文（おか たけふみ）
日本循環器学会専門医
日本心臓リハビリテーション学会評議員
心臓リハビリテーション指導
takefumi1009oka@yahoo.co.jp