

ハート ええじゃないか 友の会





心臓リハビリの 重要性

MASANAO TSUZUKI
都築正尚

豊橋ハートセンター 理学療法士(PT)



人は誰しも加齢とともに体力が衰えていきますが、それは心臓も同じこと。

心臓は全身に血液を送る大切な器官です。

弱ってしまうと、身体のアちこちに問題が生じ、日常生活に支障をきたす恐れもあります。

心臓に疾患がある人であれば、なおさら注意が必要です。

そんな時に受けていただきたいのが

「心臓リハビリ」です。

専門家が個人個人の状態にあわせて

プログラムを組み、

適切な指導を行ってくれるため、

改善効果も抜群です。

ではその「心臓リハビリ」、

豊橋ハートセンターでは

どのように行われているのでしょうか、

理学療法士の都築さんにお聞きしました！

●聞き手……林英司

心臓リハビリがなぜ必要なのか？

……最近よく耳にする心臓リハビリ(心リハ)とは、どのようなものですか？

都築 骨折などで長期間身体を動かせなくなったとき、弱ってしまった筋肉等の機能を回復させるためにリハビリを受けますよね。心臓もまったく同じで、病気や老化で低下してしまった機能を回復してあげる必要があるのですが、その際に行うのが心リハです。

……心機能が低下したままだと、どのような弊害があるのでしょうか？

都築 心臓は身体全体に血液を巡らせる機能を持つ、とても大切な器官です。心機能が低下したままだと、血管、各種臓器、筋肉等に問題が起こり、様々な病

気を誘発する可能性があります。

心臓をリハビリすると言っても、素人が勝手に判断してやれるようなものではなく、何だか恐ろしい感じがします。

そのために、我々のようなプロフェッショナルがいるのです。豊橋ハートセンターでは2011（平成23）年5月から心リハを開始し、すでに3年の実績があります。心リハにおいて実施しているのは「食事指導」「運動療法」「薬物療法」の3点。そして、これらの重要性を患者様がしっかりと理解していただけるよう、指導しています。

どのような人が対象となるのでしょうか。

心疾患を抱えているということは、心臓の機能が落ちていくということ。現在は普及段階ですので、医師が必要と判断した患者様、及び希望者の方に限り、心リハを受けられるという状態ですが、今後当院では、すべての入院・外来患者様に心リハを受けていただけるよう、改善していく予定です。ですが、心臓の治療といえば一大事です。元気になるまで休んでおいてからの実施ということになるのでしょうか。

術後は絶対安静というのは約20年前の常識で、今は真逆です。研究の結果、早期にリハビリを行う方がその後の心臓の状態が良くなる、ということがわかってきたのです。ですから、早い人だと手術翌日から心リハを開始することもあります。とはいえ、本当に静養が必要だと判断した方に、我々は絶対に無理はさせません。患者様の状態に合わせて、専門家が適切なプログラムを組みますので、安心して心リハを受けていただけます。

心リハの具体的な流れと内容

ハートセンターではどのように心リハを行っているのでしょうか。

心リハには、入院患者様と外来患者様に向けた2種類があります。時間帯は13～15時が外来患者様、15～16時が入院患者様で、それぞれ5～6人、合同で行っていたいでいます。時間帯を分けている理由は、運動量が若干異なるためです。

入院患者の方はどのように参加するのでしょうか。

まず術後に担当医やスタッフから心リハの詳細について個別指導を受けていただき、我々が大丈夫だと判断すれば、翌日から参加していただけます。平均すると、術後3日目から開始し、5～7日間受けて、退院という流れになります。もちろん心リハは退院後も受ける事が可能です。

外来患者の方は？

事前に予約を取っていただく形になります。次に、心リハの内容について教えてください。

知るため、CPX（心肺運動負荷試験）というテストを受けていただきます。これは、特殊な機械を装着して、数分間自転車をこいでもらうだけの簡単なものです。ペダルにかかる負荷は専門家が調整して上げていくので、疲労するようなことはありません。

CPXでは、何を診るのでしょうか。

心臓・肺・全身の筋肉の状態を検査すること、その患者様が今、どの程度の運動ができるのかを測ります。その結果に基づき、心臓に負担をかけることのない、個人個人にあわせた効率よい心リハを指導することができるようになります。

CPXを受けた後は、すぐに心リハを始めることになるのでしょうか？

開始までの日程は患者様の状態によって異なります。

そして、いよいよ心リハ開始となるわけですが、両者とも基本的に流れは同じです。「運動療法」では、次のような順番で、4種類の運動を行います。

豊橋ハートセンターで行う

心臓リハビリ（運動療法）の流れ

CPX（心肺運動負荷試験）

患者様の現時点での運動可能量を測定

心臓リハビリ（運動療法）

① 運動療法 約5分

ビデオを見ながら看護師の指示に従って

② 有酸素運動 15～30分

自転車をこぐ運動

③ 筋力トレーニング 5～20分

ダンベルやゴムを用いて筋力をアップ

④ 整理運動 約5分

呼吸を整える

①と④はビデオを見ながら看護師の指示に従って行います。時間にして5分程度です。②は自転車を回した運動で、入院患者様は約15分（状態によっては早めに切り上げます）、外来患者様は約

30分行います。③はダンベルやゴムを用いた簡単な運動で、主に心臓以外の弱った筋肉（たとえば足腰）を鍛えます。全身の筋力をアップさせることで、心臓にかかる負担を軽減するのです。④で呼吸を整えたら、終了です。

「食事指導」と「薬物療法」については？

「食事指導」では、心疾患の原因となる生活習慣病の予防・改善を目標とした指導を行っています。「薬物療法」では、当院で処方されたお薬の説明はもちろんのこと、他院で処方されたお薬との併用方法など、正しい薬物の使用方法についてお話ししております。

心リハ体験者の声「やって良かった！」

流れと内容は理解しましたが、気になるのは、やはりその効果です。

例えば、心リハを開始して2年目のAさんの場合、術後すぐの頃は、少し動くだけですぐに息切れがし、杖をついて散歩を試みても、足元に転がる小石につまづいてしまうような状態でした。ところが、心リハを始めて数回もすると、見る見るうちに筋力が回復しました。現在では杖なしで30分以上散歩をしても、全く息切れしなくなったそうです。

すごい効果ですね。心リハを受ければ、みなさんそうなりますか？

個人差はありますが、ほぼ全員回復します。心リハを開始して5回目というBさんも、初回こそ少し疲労感を覚えたそうですが、回を重ねるごとに心肺機能と筋力の回復が見受けられます。

息苦しさはなくなり、足腰が丈夫になって実生活が楽になるのであれば、続けたいと思えますよね。ところで、心リハはいつまで続けたいのですか？

ずっとです（笑）。継続することが最も大切だからです。3か月おきにCPXを受けて、体力や筋力を測定していただくと、その上達具合が実感できますよ。

確かにみなさん、口を揃えて「やって良かった」「楽しい」と言いますね。

実のところ病院で行える心リハは、患者様の管理と状態確認に限られます。最も大切なのは、自己管理に努めること。入院患者様であれば、二度と入院しないよう気を付けること。ここが一番大切なところですよ。

自己管理する上で必要なことは何でしょうか？

我々が考える心リハは、最初に申し上げた通り、「食事指導」「運動療法」「薬物療法」を総合したものです。この3つをバランスよく実践することではないでしょうか。

専門家の意見を良く聞き、健康な身体を作るよう取り組まなくてはいいですね。

豊橋ハートセンターに 脳神経外科が開設されました！

脳神経外科の渡邊正男副院長が、東海ラジオ(1332kHz)「かにタク言ったもん勝ち」内のコーナー「ハートセンター スーパードクターに聞いたもん勝ち！」に出演された時の放送内容を、前回に続き、抜粋して掲載いたします。今回は脳卒中の主な症状と治療法、予防法について。心臓だけでなく脳にも詳しくなって、健康長寿をめざしてください。(協力:東愛知新聞社)



- …… 「私、もしかしたら脳卒中かも」って思った場合は、どうしたらいいんですか。
- 渡邊 もし目の前に脳卒中の疑われる人がいたら、「ACT FAST」という三つのテストを行うことをアメリカの脳卒中協会が勧めています。「ACT FAST」の「FAST」とは、「F」、「A」、「S」、「T」なんですけれども、「ACT」は行動すること、つまり救急車を呼んで病院に行くことを意味します。「F」は「Face」、顔ですね。これは顔の麻痺の確認です。まずチーズといって笑顔をつくってもらい、片側の口角、つまり口の横が下がって、顔がゆがんでいたりしたら、これは陽性になります。
- …… ほぼ左右対称であるものが、明らかに非対称になっていたらあやしいと。続いては。
- 渡邊 次の「A」は「Arm」で、「腕の麻痺を見てください」ということです。目を閉じて、手の平を上にして両腕をまっすぐに伸ばします。そうしますと麻痺のある側の腕が下がってしまうか、もしくは自力で腕を上げることができない。そんな症状があれば陽性ということになります。
- …… なるほど。同じように両腕が上がらなければ、もうあやしいと。続いては。
- 渡邊 「S」というのは、「Speech」で、言葉の障害の確認ですね。短い簡単な文章をしゃべってもらい、はっきり言えなかったり、こちらの問いかけが理解できないようであれば陽性になります。言いにくいのはら行です。「ら」が入った言葉を言ってもらいと、より明確になるかもしれませんね。
- …… そして最後の「T」は。
- 渡邊 「Time」ですね。今、言いました、「F」、「A」、「S」、顔面、腕、言語、このうちの一つでも何か異常であると思われたら、次は「Time」ですので、「これは医者にかかる時ですよ」ということなんです。ですから、すぐに救急車を呼んで病院を受診していただきます。これが「ACT」です。
- …… 「F」、「A」、「S」の一つでも当てはまってしまった場合、実際に脳卒中の疑いというのは、何%ぐらい出てくるんですか。
- 渡邊 72%というデータもありまして、非常に高率なものですから、たとえ一つでも陽性でしたら、すぐに病院に行っていた方がいいと思いますね。
- …… 脳卒中の場合は、少しでも早く治療することが肝心なんですか。
- 渡邊 はい。非常に時間が限られますね。特に脳梗塞は治療までの時間によって予後が左右されますので、とても大事です。
- …… 治療というのは、どういうふうに行われるんですか。
- 渡邊 大きく分けて内科的治療と外科的治療になりますが、一般的に脳梗塞は内科的治療が主になります。この内科的治療は、アルテプラゼという薬によって劇的に進歩しました。これは血栓を溶解する薬なんですけれども、使用できるのが発症後4.5時間以内という、非常に短い時間に限られていますので、「Time is Brain」とも言われていますように、とにかく急いで病院に行ってくださいことが重要です。
- …… そのほかにはいかがでしょうか。
- 渡邊 血小板血栓ができるのを予防する抗血小板剤というのがあります。それから、フィブリン血栓を抑制する抗凝固薬、脳を保護する薬剤や、脳の腫れを軽減する治療薬もあります。ただ脳梗塞の場合には、今までにかかった病気とか、脳梗塞を起こしてからどれくらい時間がたっていたか、脳梗塞の種類やその程度、そういったもので治療法がかなり異なりますので、これは専門の先生にお任せするしかありません。
- …… やっぱ時間が大事になってくるんですね。
- 渡邊 脳梗塞に限らず脳出血も含めて、時間が勝負というところがありますので、とにかく「FAS」の症状がありましたら、すぐに病院に行ってくださいということになります。また、「FAS」には当てはまりませんが、もう一つの脳卒中であるクモ膜下出血の症状も覚えておいてください。この病気の特徴は、今まで経験したことがないような激しい頭痛が、特に後頭部から首の後ろにかけて「突然」生じるもので、こんな時もすぐに受診していただく必要があります。
- …… 受診する病院というのは、いつものかかりつけの、町のお医者さんではなくて、やっぱり大きな総合病院とか。
- 渡邊 そうですね。特に、血栓溶解療法でアルテプラゼを使用するような場合は、時間も治療施設も限られますので、市民病院や医療センターなどの基幹病院に救急車でかかっているのが良いと思います。
- …… わかりました。これが内科的治療なんですけど、やっぱり脳の治療というと、脳を切り開いて、という治療も出てくるんですか。
- 渡邊 切り開くというのは大袈裟ですけども、脳出血の場合には、開頭して血腫を取り除くといった治療が行われます。また脳梗塞の場合、梗塞が広範囲におよぶと脳が非常に腫れるんですね。この脳浮腫の強いときには薬では限界がありますので、手術で頭蓋骨を一旦取り外して、脳の腫れを頭蓋の外に逃がして、圧迫を軽減する、減圧開頭術が行われます。それから詰まったりした動脈に代わって脳の血流をふやす治療があり、浅側頭動脈—中大脳動脈吻合術というバイパス術が行われます。そのほか頸部の頸動脈が非常に細くなっている場合には、血栓内膜剥離術という手術を行って血管の中のアテローム硬化の部分を取り除き、血流を改善します。
- …… 外科的治療というのですね。
- 渡邊 それから、最近、非常に広く行われるようになってきた治療法にカテーテルを使った血管内治療がありまして、血栓を除去したり、心臓と同じようにステントを頸動脈に留置したり、それから血管を広げたり、そういった治療が行われています。
- …… 脳の治療にもそういったことが行われるんですね。
- 渡邊 そうですね。それからクモ膜下出血に対しては、開頭して、原因となった脳動脈瘤の頸部にクリップをかける治療が一般的でしたが、近年はこのカテーテルを用いた血管内治療により、動脈瘤を内側から詰めてしまう塞栓術という治療も増加しています。
- …… やっぱ一番大事なものは、予防ですね。
- 渡邊 一旦、発症してしまいますと半身不随とか、言語障害は一生つきまとうことが多いですから、やはり予防というのが一番大事になります。介護が必要になる最大の原因というのは脳卒中なんですね。約30%も占めています。ですから寝たきりにならないためにも、脳卒中の原因を取り除いて予防することが重要です。
- …… そのためには。
- 渡邊 禁煙していただく、飲み過ぎない、食べ過ぎない、そして適度に運動すること。それからストレス、働きすぎによる過労、睡眠不足。そういったものを少なくしていただくということです。
- …… それは脳の病気以外の病気も防げそうですね。
- 渡邊 そうですね。非常に大事なことだと思います。
- …… それから肥満もいけませんよね、先生。
- 渡邊 肥満もよろしくないですが、やせ過ぎもいけません。
- …… そのほかには何か気をつける予防法というのはあるんですか。
- 渡邊 「一増四減一禁」という言葉がありますので、覚えておいていただくとよいと思います。「一増」というのは歩くのをふやすことで、適度な運動になります。それから「四減」というのは、アルコール、食事の塩分、脂肪分、あと体重を減らしましょうということです。それから最後の「一禁」というのは禁煙になります。あとは、非常に大事なものとして水分があります。水分を十分に補給して、血液の循環をよくしていただくことが脳梗塞の予防につながります。
- …… ということで、今回は脳神経外科の渡邊先生にお話を伺いました。先生ありがとうございました。
- 渡邊 どうもありがとうございました。

豊橋ハートセンターでは高性能のCTや「3テスラ」という非常に強い磁場のMRIを設置し、精度の高い診断ができるよう準備しております。おかしいと感じたらすぐに受診してください。

脳神経外科 外来受付日／毎週月曜・火曜・木曜(8:30~11:30)

※やむを得ない理由により休診となる場合もございます。ご了承下さい。





田中裕子 さん
た なか ゆう こ

薬剤師

1983（昭和58）年、豊橋生まれの田中さん。幼少期、習字、ピアノ、水泳、バレーと、多岐に渡る習い事に挑戦したが、小学校の6年間、ほとんど休むことなく、すべてをやり通した。「性格は大人しく、あまり活動的ではなかったのですが、興味を持ったことには積極的に取り組む子どもでした。別の学校の友達もできましたし、大変でしたけれど充実していました（笑）」

中学生の時に医療の世界に興味を持ち、高校では理系を選択した田中さん。「高校に進学してしばらくした時、ある薬学の本と出会い、薬の持つ力に魅了されました。同時に、薬剤師という職業にも興味を覚えたのです。調べていくと、薬剤師は自分が最も得意とする細かな仕事が主であることがわかりました。この道以外に選択肢はない、と確信しましたね（笑）」

高校卒業後は、北海道の大学で薬学を専攻。国家資格を取得した後、地元豊橋に帰省し、新卒で豊橋ハートセンターに入職した。「今年で8年目になりますが、日々、外来の対応に追われています。本来ならば病棟にも赴いて、患者様に薬の服用方法や、入院時に気を付けていただきたいことなど、細かな指導を行わねばならないのですが、現状ではそれができていません。一刻も早く改善できるよう、スタッフ一丸となって頑張りたいと思います」

今年5月のゴールデンウィークに挙式し、プライベートも充実の田中さん。「趣味は旅行なのですが、忙しくてなかなか行けません。少し落ち着いたら、大学時代を過ごした北海道や、学友が多く住む東京へ遊びに行きたいですね」

S T A F F

豊橋ハートセンター

スタッフ紹介

いつでも気軽に
お声をかけてください！

千田香澄 さん
ち だ か す み

MC（メディカル・コンシェルジュ）



1985（昭和60）年、豊橋生まれの千田さん。幼少期から身体を動かすことが大好きで、小学校の6年間は、何と少年野球をやっていたという。

「私を含め、家族全員が大の野球好き。女の子でしたが、小学校に入学したら絶対にやる、と決めていたのです。同性の友達と2人で地域のチームに入団しましたが、友達は途中で脱落。1人になっても、最後までやり通しましたね」。ちなみに中学、高校は、女子が野球を続けられる環境がなかったため、やむを得ずテニス部に入部。

高校を出ると、生涯現役で働ける医療事務を目指し、名古屋医療秘書福祉専門学校に入学。2年時の実習先であった豊橋ハートセンターの、職場の明るい雰囲気が気に入り、卒業後は、迷うことなく同院へ入職した。

今年で9年目となる千田さんは言う。「当院では、昨年4月からPS（ペイシェント・サービス）がMCに変わりました。MCはPS以上に、患者様と密に接することを目的としています。具体的な仕事は、ナースステーションにて、患者様への面会・お問い合わせの対応、入退院の手続き、カテーテルの事務処理などです。現在、病棟には6人おり、全員をまとめる係りを任されています。今後は、退院後の患者様を支援するために、『地域と連携した退院調整プロジェクト』を開始します。ゼロからの立ち上げなのでとても大変ですが、やりがいのある仕事なので、一生懸命頑張ろうと思います」

家に帰れば2児の母でもある千田さん。将来の夢は、3歳の長男と1歳の次男をプロ野球選手に育て上げること。実現に向け、家事と仕事に「日々是全力投球」の千田さんであった。



第6回

小山栄養士がおすすめる

健康食レシピ

豊橋ハートセンター
管理栄養士 小山通子

メニュー **たけのこ散らし寿司と若竹汁** 材料(1人分333kcal 塩分2.3g)

たけのこを切ってゆでると出てくる白い粒子のような成分はチロシンといって、たけのこの旨味の元とされるアミノ酸の一種です。チロシンは新陳代謝を促進し、体内のホルモンの生成を盛んにして、脳を活性化し、老化防止にはたります。旬のたけのこを利用しましょう。

たけのこ散らし寿司

材料▶	ごはん	150g
	たけのこ	40g
	油あげ	3g
	ちくわ	10g
	菜の花	10g
	人参	5g
	甘酢(酢 6g・砂糖 4g・塩 少々)	
	砂糖	2g
	④ 醤油	3g
	だし	1g

若竹汁

材料▶	たけのこ	10g
	乾燥ワカメ	0.3g
	だし	1g
	うすくち醤油	2.5g
	塩	0.5g

作り方

- ① ごはんに甘酢を混ぜ寿司飯をつくる。
- ② 茹でたたけのこは薄切り、油あげは半分にしてせん切り、ちくわは縦半分に切ってせん切りに。菜の花はサッと色よく茹で、3等分にしておく。人参は花型にし、茹でておく。
- ③ 鍋にたけのこ、ちくわ、油あげを入れ、④の調味料を加え、煮る。
- ④ 具と寿司飯が冷めたら、まぜあわせ、皿に盛り、菜の花、人参を上から飾る。

作り方

- ① 茹でたたけのこは薄切りに、乾燥ワカメは水でもどしておきます。
- ② 鍋に水150ccとだしを入れ、温め、調味料で味を調える。
- ③ お椀にたけのこワカメを入れ、味の調った汁をそそぐ。



ベジモ愛知の

おいしい有機野菜の話

第二回 春・夏の野菜

ベジモ愛知 代表 **小林寛利**

こばやしひろとし

どんよりとした曇り空とジメジメした空気に包まれる梅雨時は、得てして暗い気持ちになりがちですね。ですが安心して下さい。今回ご紹介する春・夏野菜は、鮮やかな色彩に溢れる、力強い野菜ばかり。梅雨時の落ち込んだ気持ちなど、一気に吹き飛ばしてくれること請け合いです！ それでは、後期の春野菜と初期の夏野菜が同時に収穫できる、この時期おすすめの有機野菜を3品ピックアップし、それぞれの有用な調理法と耳寄りなお話を紹介したいと思います。

まずは春野菜の代表格「新ジャガイモ」です。ジャガイモは種類と色が豊富なことで知られており、スタンダードな茶色から、黄色、黒色、変り種では「シャドーQueen」という紫色のものまで多岐に渡ります。煮てよし、炒めてよし、揚げてよし、の万能な野菜ですから、料理に彩りを添える一品としても活用できます。おすすめは「インカの目覚め」という品種。ジャガイモの良いところが際立っていて、蒸せば驚きの甘さとホクホク感が楽しめます。



2品目は「春人参」です。特におすすめしたいのはフランスの伝統人参として有名な「ロデリカ」です。ベジモ愛知では昨年初めて栽培を開始しましたが、種から全て無農薬のものを使用しています。これは、香りは人参そのものですが、とにかく甘いのが特徴。人参嫌いでも食べられる「魔法(?)の人参」なのです！ フリットにしてみたところ、多くの人に「これ、カボチャ？ もしくはサツマイモ？」と間違えられたほど。バーニャカウダならば30秒の早茹でがベスト。甘味に加え、歯ごたえもあって最高です。色は赤が基本ですが、他にも黄色、白、紫、黒など色とりどりで、新ジャガイモ同様、料理の彩りとしても使えます。

最後は夏野菜の「オクラ」です。私の一押しは「大オクラ」と呼ばれる種類で、普通のオクラの2～3倍の大きさがあります。オクラは育ちすぎると味が土っぽく変化してまズくなりますが、大オクラはサイズが大きくてもやわらかく、甘味が強いので、少し湯がくだけでとても美味しくいただけるのです。ちなみに、オクラは「花」も実に美味。生で食べると、粘り気があってオクラそのものの味がします。見た目も濃い紫色をしており、すごく綺麗で、高級料理店では添え物としてよく使われます。

では、まとめとして。上記の野菜のおすすめの調理方法は「フリット」です。コロモを付けて油であげるだけなので、実に簡単。もちろん素揚げでも大丈夫です。ベジモ野菜食堂では、菜種油か米油の圧搾した一番搾りを使用していますが、抗酸化作用が高く癖もない、これらの油を使用すれば、野菜本来の味が楽しめます。

元気の源、春・夏の有機野菜を食して、梅雨を乗り切りましょう！

Heart Information

今年も8月10日に「ハートの日」が開催されます！

第15回ハートの日

司会：蟹江篤子さん（東海ラジオ「かにタク言ったもん勝ち」メインパーソナリティ）

日時 平成26年8月10日（日）

場所 ロワジュールホテル豊橋 ホリデイホール

●概要（予定）

みなさまお誘いあわせの上、奮ってご参加ください！

- 8:30～12:00 ハート健診・栄養相談室・心臓病相談室・救急蘇生法講習会等
- 12:20～12:50 ハートコンサート（豊橋少年少女合唱団）
- 13:00～13:45 **ハート講演会1「心臓病にならない食事」** 鈴木孝彦先生（豊橋ハートセンター院長）
- 13:45～14:45 **ハート講演会2「糖質制限と健康」** 夏井睦先生（練馬光が丘病院「傷の治療センター」長）
- 14:45～15:30 **ハート座談会** 夏井睦先生・鈴木孝彦先生・松原徹夫先生（豊橋ハートセンター副院長）・渡邊正男先生（同）

ハートええじゃないか友の会 講演会アルバム

第38回

2014年
3月4日開催



低放射線ホルミシスのチカラ ラドン療法とその効果
鈴木孝彦先生（豊橋ハートセンター院長）



健康長寿と鍼治療 ココロとカラダが笑顔になるお手伝いを
角村幸治先生（東洋医学研究グループ かどむら鍼灸院院長）

豊橋 ハートセンターより講習会等のお知らせ

TOYOHASHI

どなたさまでもご参加いただけます！

会場*1Fハートホール

栄養教室 担当*管理栄養士 小山

6月20日（金）25日（水） 10:30～12:00

免疫力を高める食事について

※試食品をご用意しております。

ハートギャラリー

自然写真 田中正定様

6月1日（日）～30日（月）

救急蘇生講習会

6月21日（土） 10:00～12:00

救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう！



ご家族さま、ご近所さまとお誘い
合わせでお越しください。

♥以降の実施予定
7月19日（土）・8月16日（土）

全ての参加費無料！

事前予約は必要ありません



岐阜 ハートセンターより講習会等のお知らせ

GIFU

どなたさまでもご参加いただけます！

会場*1Fハートホール

栄養教室 担当*管理栄養士 大西

7月8日（火） 14:30～15:30 栄養の基礎知識

8月6日（水） 14:30～15:30 骨粗鬆症を予防しよう

運動教室 担当*心臓リハビリ 原

7月16日（水） 15:00～16:00 心臓に優しい運動療法

ハートギャラリー

陶磁器作品 棚橋清信様

6月1日（日）～30日（月）

写真展 小松章二様

7月1日（火）～31日（木）

全ての参加費無料！

事前予約は必要ありません

お申し込み・お問い合わせ

ハートええじゃないか友の会事務局

Tel. 0532-37-8910

9:00am ▶ 5:00pm（土・日・祝日を除く）

〒441-8530 愛知県豊橋市大山町五分区21-1
豊橋ハートセンター内

E-mail: tomo@heart-center.or.jp

ロゴマークデザイン：栃久保操 会報誌デザイン：小林厚子