



# 「第5回市民公開講座」



～心臓病を悪化させない為の運動療法／心臓リハビリ～

## 開催案内

日時：平成29年10月29日(日)  
10:00～12:00

開場：9:00～

受付：9:15～(中ホール前)

対象者：一般市民の方、運動療法に関心のある方、どなたでも参加可能

参加費：無料(途中参加可能)

事前申込み：不要(定員200名)

場所：つくば国際会議場2階中ホール

\*会場駐車場をご利用の方には、駐車券をお渡し

いたしますので受付にてお申し出ください。

\*市民公開講座へのお問合せ先はメールでお願い致します。  
筑波大学附属病院 循環器内科  
E-mail：[Heart2@md.tsukuba.ac.jp](mailto:Heart2@md.tsukuba.ac.jp)

### 主催者からの一言

「かつては、心臓病の患者さんは安静が第一で運動を行うのは危険であると考えられていました。しかしながら最近では、心臓の病状に合わせた適切な運動を行うことで日々の生活が快適になり、より長生きができることが明らかになっています。今回は、心臓病を有する方もしくは心臓病になりやすい危険因子を有する方における運動の大切さと、運動の具体的な実施方法について解説し、また参加者の皆さんと実際に健康体操を体験していただくプログラムも企画しました。スポーツの秋、皆様と一緒に少し汗をかいて楽しみませんか？奮ってご参加ください。」

## プログラム

司会：縮 恭一(筑波大学附属病院 医療機器管理センター)  
梅津 努(筑波大学附属病院 看護部)

【開会の挨拶】安島 良輝子(筑波大学附属病院 看護部)

10:00～10:05「主催者挨拶」

青沼 和隆先生(筑波大学医学医療系 循環器内科学教授)

10:05～10:25(20分)

【基調講演.1】

「心臓病で死なないために～茨城県の心筋梗塞発症状況をふまえて～」

寺井 知子先生(筑波大学ハビリテーショ部：病院講師)

10:25～10:45(20分)

【基調講演.2】

「健康寿命を延ばそう-心臓を守る心臓リハビリ-  
“より良い老後を送るための運動療法”」

小池 朗先生(筑波大学医学医療系 医療科学教授)

休憩(10:45～10:55)

10:55～11:15(20分)

【基調講演.3】「運動と一緒に認知機能も高めよう」

渡邊 麗子先生

(筑波大学附属病院リハビリテーション部：作業療法士)

11:15～11:35(20分)

【基調講演.4】

「トレーニングのチェックポイント」

近野 宏知先生

(筑波大学附属病院リハビリテーション部：理学療法士)

11:35～11:45(10分)

「市民の皆さんと一緒に健康体操 (^O^)」

11:45～11:55 質疑応答・アンケート記入

【閉会の挨拶】坂元 雄介(筑波大学附属病院 医療機器管理センター)



## 会場周辺地図・駐車場のご案内

※案内に指定されている駐車場に止めた方は無料駐車券を配布いたします。



つくば駅 A3 出口を出て、バスロータリーに沿って右に進み、階段を上り、遊歩道を直進およそ 800m。