



MITA Health Seminar

第46回健康セミナー 「心臓を長く元気に使うための エクササイズ」

日程：2016年 1月 23日(土)

時間：14:00～15:30 (開場：13:00～)

心臓は血液を全身に送り届けるためのポンプ役として年中無休で働いていますが、足の筋肉も「第二の心臓」といわれ、心臓に血液が戻りやすくなるようサポートすることで心臓を助ける役割を果たしています。したがって運動不足になって筋力が低下すると、その分だけ心臓の負担が増して心臓病になりやすくなります。また心筋梗塞や心不全など、一度心臓の病気にかかった方も適切なレベルでの運動(心臓リハビリテーション)により再発を防止できるだけでなく、日常生活の健康度も向上することが知られています。

今回のセミナーでは心臓病を予防するための適切な運動や、心臓に持病がある人が安全に行う事ができる運動について、具体的な数値目標を交えてお話しするとともに、会場で参加者の皆様にも心臓の健康のためのエクササイズを実践していただくことで、1日たった数分の運動でも心臓病予防につながる運動のコツをつかんでもらいたいと思います。

講師 田村 雄一(たむら ゆういち) 医師

心臓血管センター 国際医療福祉大学講師

慶應義塾大学卒、医学博士

前仏パリ大学国立肺高血圧症センター研究員、元慶應義塾大学医学部循環器内科助教

日本循環器学会認定循環器専門医、心臓リハビリテーション学会指導士、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、欧州心臓病学会フェロー(FESC)



田村 雄一 医師

場所：国際医療福祉大学三田病院 11F 三田ホール

※どなたでも無料でご参加いただけます。当日参加も可能です。

※セミナー終了後、けんこう体操を行います(自由参加)。

指定難病である肺高血圧症の診療を専門としている

■ 参加ご希望の方は、ホームページのお申込みフォーム または、お電話でお申込みください。

■ TEL. 03-3451-8123 (総務企画課) *受付時間 月～土曜日 8:30～17:30



国際医療福祉大学三田病院

国際医療福祉大学三田病院 健康セミナー とは

国際医療福祉大学三田病院では、生活習慣病の予防や気になる疾患の治療について、各診療科の専門医によるわかりやすい講義を定期的を開催いたします（毎月1回）。セミナー終了後には、リハビリテーションスタッフによるけんこう体操を実施いたします。セミナーのテーマに沿った体操を行いますので、どうぞふるってご参加ください（ご参加自由）。

今後のスケジュール

開催日時	テーマ	講師	けんこう体操
第46回 2月20日（土） 14:00	糖尿病の理解を深めるために	内科部長 小山 一憲 教授	座ってできる けんこう体操

12月の健康セミナーはお休みいたします

- 健康セミナー参加ご希望の方は、ホームページのお申込みフォーム
または、お電話でお申込みください。

ホームページ 『三田病院 健康セミナー』で検索

TEL. 03-3451-8123（総務企画課）*受付時間 月～土曜日 8:30～17:30

■■ 三田病院へのアクセス ■■

地下鉄

- 都営大江戸線「赤羽橋駅」下車、「赤羽橋口出口」または「中之橋口出口」徒歩5分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線「麻布十番駅」下車、「3番出口」徒歩8分
- 都営三田線「芝公園駅」下車、「A2出口」徒歩10分

都バス

- 都06系統 渋谷～新橋駅「中ノ橋」下車
- 橋86系統 目黒～新橋駅「中ノ橋」下車

港区コミュニティバス（ちいばす）

- 田町ルート 「中ノ橋」下車
田町駅前⇄中ノ橋⇄麻布十番⇄六本木ヒルズ

JR

- 山手線・京浜東北線「田町駅」下車
「三田口出口」より徒歩20分



所在地：〒108-8329
東京都港区三田 1-4-3
TEL : 03-3451-8121（代表）
ホームページ：http://mita.iuhw.ac.jp/



国際医療福祉大学三田病院