第５回

レッドコードを 心リハで使い倒す

心リハの未来形 ： レッドコードが拓く道



修了証
発行有り

座学編
（オンライン視聴）

2026.11.13 金 ～ 2027.1.30 土

ZOOM でのオンライン視聴となります。質疑・応答については実技編で実施いたします。

※実技参加までに必ず一度ご視聴ください。

実技編
（対面）

2027.1.31 日 10:00 ～ 16:00

医療法人桃山会 小野内科医院 * 駐車場あり
岡山県倉敷市玉島八島 1755

【定員】９名

対象

・医療関係者（理学療法士、健康運動指導士、作業療法士、看護師、医師など）
・スポーツジム・フィットネスクラブ関係者（パーソナルトレーナー、グループトレーナー・健康運動実践指導者、介護予防運動指導員など）
・通所介護・通所リハなど、介護施設で運動療法に携わっている方々
・またレッドコードに興味のあるすべての方々

講師



赤澤 奈緒 先生

小野内科医院 リハビリテーション科 主任
理学療法士
循環認定理学療法士、心臓リハビリテーション上級指導士
心不全療養指導士、修士（医療科学）



澁谷 諒 先生

小野内科医院 リハビリテーション科 主任
理学療法士
循環認定理学療法士、心臓リハビリテーション上級指導士
心不全療養指導士、３学会合同呼吸療法認定士



小野 環 先生

小野内科医院
院長
医学博士・日本内科学会認定内科医・日本内科学会認定総合内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医日本動脈硬化学会認定動脈硬化専門医
日本高血圧学会認定高血圧専門医
日本心臓リハビリテーション学会認定心臓リハビリテーション指導士
日本心臓リハビリテーション学会認定心臓リハビリテーション認定医
日本医師会認定健康スポーツ医・日本スポーツ協会公認スポーツドクター



GUEST 二階堂 暁 先生 * 実技オンライン

八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック
院長
医学博士・日本内科学会認定内科医・日本循環器学会認定専門医・
心臓リハビリテーション指導士
日本医師会認定健康スポーツ医・日本体育協会公認スポーツドクター
認定 NPO 法人ジャパンハートクラブ理事
日本メディカルフィットネス研究会委員

セミナー概要

本セミナーでは、これからレッドコードを導入する施設または検討予定の施設のスタッフを対象に、心リハにおけるレッドコードの活用方法を、講義と実技でお伝えします。
座学編では、レッドコードの基本的な使い方や、回復期・維持期における外来心リハなどで活用できる方法を紹介します。
昨今、心疾患患者の高齢化やフレイルの増加が課題となっており、これに対応するためにレッドコードは非常に有効です。
クリニック心リハの施設データを交えながら、レッドコードの有効性を示し、フレイルや高齢患者に適した運動プログラムの設定方法を学びましょう。
実技編では、ストレッチング、レジスタンストレーニング、バランス練習を実施します。
また、グループワークを通じて実際の心疾患患者を想定した症例検討とシミュレーションも行います。
参加者には、明日から使える運動メニュー一覧も配布！本講習会終了時に修了証も発行致します。
セミナーを通して、心リハの未来形を体感し、一緒に心リハでレッドコードを使い倒しましょう！

講義及び実技の内容

講義編

- レッドコードの紹介と使用方法について
- なぜ心リハにレッドコードか（キーワード；高齢化、集団療法、継続率）
- なにを目的に心リハでレッドコードを使うのか（キーワード；テーラーメード、データでみるレッドコード）
- どのように心リハでレッドコードを使うのか―リスク管理をふまえて―（キーワード；姿勢別でみるレッドコードの実際）

実技編

- 基本メニューを体験
  (リラクゼーション・ストレッチング・レジスタンストレーニング、バランス練習)
- 応用メニューを体験
  (運動負荷の変更方法、道具を使ったエクササイズ)
- グループワーク
  (目的に応じた運動メニュー作成)
- シミュレーション ※心リハドクターからの症例解説あり
  (①重症心疾患患者へのレッドコードメニューの作成、②慢性心不全患者へのレッドコードメニュー作成)
- 各施設の運用メニューの伝授
  (各施設の運用方法、運動メニュー、クリニック院内ツアーなど)
- 質疑応答

受講費・お申込み

受講費 **19,800**（税込み） ※事前銀行振込

※原則、座学のみや実技のみでのお受付はしておりません。座学・実技を両方受講することで、修了となります。
実技の日程の都合がつかない場合は、次回開催の際にご案内させて頂きます。

お申し込みは、下記 URL または QR コードよりお申込みください。
記入いただきましたメールアドレスへ、振込先情報をご返信いたします。

■申し込み締切：1 月 25 日 (月)

https://www.irc-web.co.jp/seminar/20270131

※領収書は、セミナー終了後に発行いたします。
※迷惑メールやプロモーションなどへ、返信メールが振り分けられる場合がございます。
返信メールが届かない場合は、お手数ではございますがお問い合わせください。

【主催】 インターリハ株式会社 Inter Reha Advanced Rehabilitation and Healthcare
〒114-0016 東京都北区上中里 1-37-15
TEL：03(5974)0231 FAX：03(5974)0233
http://www.irc-web.co.jp
営業所:仙台 / 東京 / 名古屋 / 大阪 / 九州 / フィジオセンター

お問い合わせ
redcordclub@gmail.com