

# 拓く

健康づくりの  
現場から 63



介護予防教室でのストレッチの様子(上)と、左からお話を伺った岸川氏、森永院長、三谷氏

## 多職種と協働し、患者や地域住民の包括的な健康づくりに取り組む

医療法人信愛整形外科医院  
疾病予防運動施設「メディカルフィットネス信愛」

(医)信愛整形外科医院(佐賀市)は、平成19年に疾病予防運動施設を院内に開設し、患者や地域住民の包括的な健康づくり事業を積極的に展開している。健康運動指導士・三谷誠氏は、運動指導の専門家として施設事業の企画・運営に携わり、院内外で生活習慣病予防や介護予防などの健康づくり活動に取り組んでいる。

### 疾病予防運動施設を整備し トータル医療に取り組む

(医)信愛整形外科医院(以下、「医院」)は、昭和62年の開設。整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科があり、佐賀市とその周辺から、多い日は1日300名を超す患者が来院する。健康の保持・増進に取り組み、健康づくり運動をリードする医療を実践し、社会に貢献することを理念としている。医院は、家庭でできる運動療法、骨・関節強化のための栄養アドバイス、日常生活上のアドバイス

を専門多職種の協働により提供しているのが特色である。

医院の開設者で院長の森永秀和氏は、整形外科専門医でスポーツ医・リハビリ医。森永院長は、「有訴者の多い肩こりや腰痛等への医療の関与は3割程度にすぎない。残りはふだんの生活に運動を取り込むことで予防できるはず」と整形外科医も助言や支援を担うべき」と医療機関での予防医療の重要性を話す。

平成15年に健康運動指導士1名を雇用し、院内リハビリ室で理学療法士と協働して高齢者の転倒予防教室を週1回開催。16年に中高齢者の健康教室「ハッスル塾」と名称を変更し、テーマを転倒予防から健康づくりへ拡充する。当初、参加者は10名ほどであったが、現在、毎回20名以上が参加しており、医院の理念を具現化したシンボルの事業となっている。リハビリ助手の中から、医院の援助を受け、健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格を取るスタッフが出るようになった。運動指導スタッフが充実してきたため、教室と並行して内科的運動療法を開始。19年に医院の2階に疾病予防運動施設「メ

ディカルフィットネス信愛」(以下、「施設」)を開設、地域の包括的な健康づくり拠点をめざす。21年には厚生労働省認定の健康増進施設・指定運動療法施設となった。

指導スタッフは、現在、施設主任を務める三谷誠氏ら健康運動指導士が4名と健康運動実践指導者2名、管理栄養士1名の計7名。三谷氏は15年に入社。ACSM、心リハ指導士と地域糖尿病療養指導士の資格も持つ。

### 患者と住民の疾病予防・健康増進をめざし、各種教室を開催

施設の利用は会員制で、月会費は一般会員6300円。平均年齢は60歳代前半で、1日20〜30人が利用している。

運動指導は、医師の処方に基づく個別プログラムで行われるが、個別指導のほか、グループプレッソンの「ハッスル塾」「フィットネスストレス」「ヘルシーダイエット教室」(後述)があり、非会員も有料で利用することができる。

ハッスル塾は、現在、転倒予防・ロコモティブシンドローム予防を主とし

た「コツコツ定期貯筋」、座位で行う有酸素性運動と筋トレの「リズムミカチエア」、アロマの香りの中で行う「アロマストレッチ」、寝たきり・認知症予防の「スクエアステップ」の4教室があり、それぞれ週1回開催している。

フィットネスレッスンは、セルフコネクションニングの「エッセンシャル・TR」、比較的長い距離を時速5〜6kmで楽しみながら走る「LDSR」(ロングディスタンスローランニング)。ストレッチを主とした「体リセット」、有酸素性運動と筋トレの「サーキット」

などの5教室がある。おおむね月1回開催され、所要時間は60〜90分だ。

運動指導は、①医学的検査↓②森永院長による運動処方作成↓③健康運動指導士による運動プログラムの作成↓④運動実践↓①医学的検査のサイクルで行い、1クール3か月間。

また、内科的な検査のほかに正面と側面の姿勢、関節可動域、筋力を細かくチェックし、個別の補強・調整メニューを作成するという。

栄養指導は、通常の個別指導のほか、スタッフの管理栄養士・岸川久美氏が「信愛ヘルシークッキング教室」を年3〜5回開催している。

教室事業のほか、さまざまな地域イベントも実施している。毎年6月に病院を1日開放する「すこやか健康フェア」は、今年で7年目だ。医療・栄養・介護の健康相談、講演、グループ体操、調理実演などの内容で、無料の各種検査やマシントレーニング等の体験コーナーがあり、地域住民に人気だ。

### 運動指導+栄養指導による「ヘルシーダイエット教室」

岸川氏は、「生活習慣病は、未病の20〜40歳代の取り組みが大切。定年退職後では悪化している可能性が高い」と話し、肥満や生活習慣病の予防・解消を目的にした運動指導+栄養指導の減量教室「ヘルシーダイエット教室」を健康運動指導士とともに担当している。

対象者は、BMI25以上の20〜64歳。週1回90分、3か月間、計13回のコースで年2クールを開催している。現在、施設のキャパシティやスタッフ数から、定員は6〜8人で参加者をAとBの2教室に分けて行っている。指導は健康運動指導士、管理栄養士、糖尿病療養士が担当。

運動指導(60分)は、目的別に筋トレセットにマシントレーニング等を組み合わせて構成した4つのコースがあり、これを基本に参加者の要望で運動の種類や時間を調整する。参加者の訴えや状況で、腰痛体操やサーキットトレーニング、代謝を上げる体操など、コース以外の運動を行う回数も設けている。また、週3回の運動実践をめざして、ホームエクササイズを促す資料を初回に渡すほか、教室の2回目と10回目にライフコーダを1週間貸し出し、生活活動量の把握とフィードバックを行う。

栄養指導(講座30分)は、糖尿病療養指導の食品交換表を基にしたバランスのとれた食事と摂取エネルギー量の制限を徹底するよう、毎日の食事内容の記録を促している。毎回の講話以外に、管理栄養士による調理実習も教室期間中1回行われている。

同教室は22年開始で事例数はまだまだ多くないが、3か月後の検査値はほとんどの事例で体重や内臓脂肪、中性脂肪、空腹時血糖の減少などメタボリスクの改善・解消が顕著に見られる。受講料は、一般会員1万8000円、非会員2万6000円である。

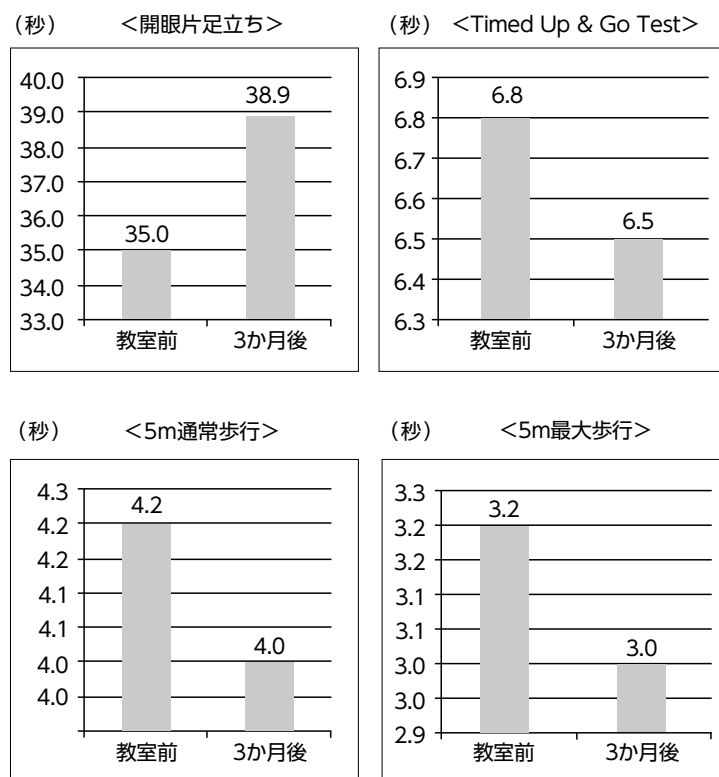
### 自治体の事業を受託し 介護予防事業に取り組み

施設では、佐賀市その他の自治体等の委託を受けて、介護予防教室や健康づくり教室の企画運営、指導者派遣を行っている。介護予防教室は、平成24年度15教室、25年度21教室と増えている。

24年度の佐賀市「元気アップ教室」(二次予防事業)は、週1回2時間、全12回3か月間教室を6教室と、全24回6か月教室を8教室をそれぞれ受託。三谷氏と看護師2名が常任で担当した。参加者は、1教室15名前後で8割が女性、平均年齢は75歳を超える。教室の流れは、体調チェック、運動記録の確認、講話、運動実技で、健康運動指導士による講話とともに、歯科医師・歯科衛生士による口腔指導、管理栄養士による栄養指導という内訳だ。

運動実技では、ストレッチや軽運動、有酸素性運動のチェアエクササイズ、自重・セラバンド・小ボールなどを使った筋トレ、膝・腰・肩などのセルフケア指導など。運動の習慣化

図1●運動器機能測定値の変化



(注)平成24年度佐賀市元気アップ教室(二次予防事業)平成24年11月～25年3月実施。6会場・参加者98名(男性18名、女性80名、平均年齢76.7歳)のうち、不参加・中断者19名を除く79名の平均値

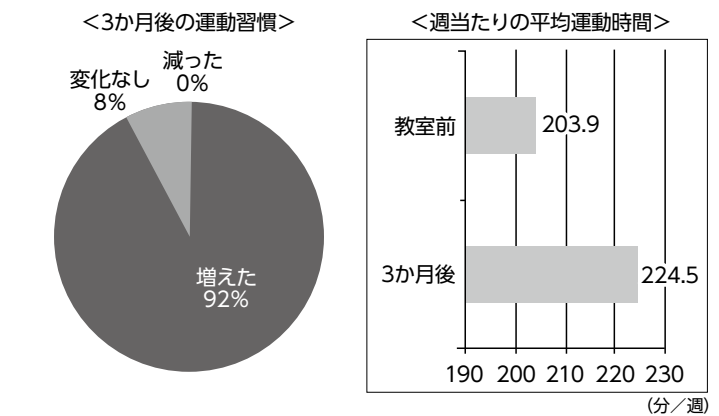
につなげる工夫として、1か月ごとにホームエクササイズを提示し、講話で運動の強度や運動器のしくみなどをわかりやすく伝えるなどの工夫をした。参加者は有疾患者が多い。看護師がハイリスク者のリストを作成し、スタッフで確認するなど、リスク管理に留意した。

参加者の出席率は、平均83・4%。特徴として三谷氏は、「個人ファイルの確認やコメントを書くなどとしてスタッフと良好な関係を築くことがで

きた」「看護師の見守りが安心感を与えた」「運動は、内容を変化させながら徐々に強度・難易度を上げ、参加者の実践意欲を高めるように、行っている運動の効果などを説明しながら行った」などを挙げた。運動器の機能向上の評価5項目では、教室前と比べて、握力を除き、開眼片足立ちや5m通常歩行等の4項目で改善が見られた(図1参照)。

アンケート調査では、事後は「運動をする機会が増えた」人がほとんど

図2●参加者アンケートによる運動の取り組み状況



で、1人当たり平均運動時間は事前の203・9分から224・5分に増加した(図2参照)。三谷氏は、「仲間づくりができるようにさらに工夫したい」と、25年度はグループワークやゲーム等をプログラムに取り入れている。

**知識の広さ・深さ、指導スキルの向上が求められる**

三谷氏は、会員の多くは有患者や運動弱者であり、「より深い医学的知識が求められ、運動継続の動機

づけも強化しなければならない」と言う。そのため、「運動の楽しさを感じられるような指導、小さなことも気づいて前向きに評価するなど、サポーターのスタンスをもって指導したい」と話す。指導の対象が拡大し、各種専門職と協働することも多くなってきた。「健康運動指導士は、広さと深さが求められている。何を知っているかという知識面だけではなく、相手にわかりやすく、やる気の出る言葉を添えて伝える技術も身につける必要がある」と訴える。

森永院長は「理学療法士は運動器リハのプロで整形外科的に強く、健康運動指導士は内科的に強い。今後は両者の協働を進める」と話し、医学的知識に基づいた個別運動指導のできる健康運動指導士を期待している。

施設は、その特性から個別指導が多く、必要なスタッフの確保と採算性の向上という点で課題はある。フロア面積が小さいため、施設の拡充整備も課題である。森永院長は会員増を図るために施設フロアの拡大と30名規模のスタジオの整備を考えている。