

拓く

健康づくりの
現場から 88



座骨神経痛を緩和する「いすストレッチ」(上)と華学和博氏



東洋医学を取り入れた運動療法プログラムで、地域の介護予防に取り組む

華学指圧治療院 健康運動推進センター代表
健康運動指導士 華学和博氏

健康運動指導士・華学和博氏は、10年来、「運動で病気を治す」ことをめざして介護予防事業に取り組み、ツボなどの東洋医学や気功法を生かしたロコモティブシンドローム改善、認知症予防の運動療法プログラムなどを開発。高齢者に多い膝や腰などの運動器の痛みを積極的に改善する運動療法指導は、大きな成果を上げている。

介護予防のため、指圧治療院に健康運動推進センターを併設

華学指圧治療院健康運動推進センターは、京都府宇治市の住宅街の一角にある。あん摩マッサージ指圧師の資格を持つ健康運動指導士・華学和博氏が、平成8年に指圧治療院を開院、18年に院内に健康運動推進センター(以下、「センター」)を開設した。

センターは、指圧治療院の1・2階にあり延べ床面積は約90㎡。各種の有酸素性運動マシン3台、油圧マ

シン4台を置く。ツボなど東洋医学に基づいた治療と、気功法の動作を基にした運動療法が特徴である。

利用者は、市内在住者などで、利用料は2回分チケット1200円で1回60分。65歳以上が半数以上を占め、長く続けている人が多いという。

華学氏が介護予防事業に取り組んだのは、介護保険制度実施前の16年からだ。当時勤めていた会社で福祉・介護関連事業を始めるにあたり、あん摩マッサージ指圧師とケアマネジャーの資格を持っていたため企画段階から参加。フィットネス事業部で18年から介護予防を担当することになった。しかし、程なくして会社が同事業から撤退。華学氏がそのまま事業を引き継ぐことになりセンターを開設し、健康運動指導士の資格も取得した。

華学氏はもともと「病気を治療ではなく、運動で改善できないか」という強い思いがあり、指圧治療院では、運動器疾患の患者を運動療法も取り入れて治療した経験とノウハウがあった。気功法やヨガ、太極拳などの「オリエンタルエクササイズ」がフィットネスのこれからのシニア

プログラムの中心になると考え、さまざまなデータも取っていた。

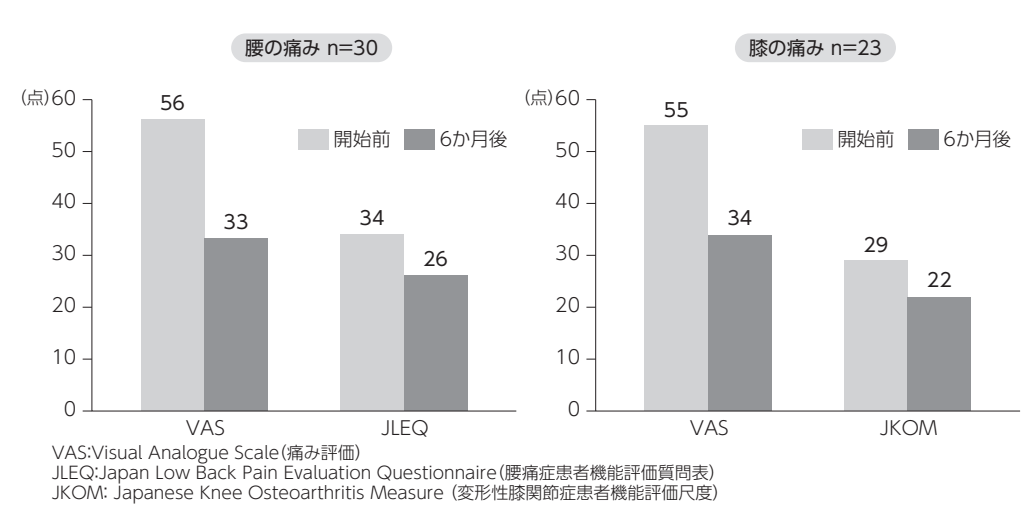
華学氏は、現在、指圧治療院の事業のほか、宇治市や城陽市など自治体の介護予防の地域支援事業を受託し、ロコモや認知症の予防・改善の健康教室を多く手がけるとともに、教室終了者の自主サークルの指導などを行っている。自主サークルの育成・支援は運動継続に重要で、「健康運動指導士の果たすべき大切な役割の一つ」と話す。

気功法を取り入れた体操で膝や腰などの痛みを改善

平成18年に二次予防事業(当時、特定高齢者施策)がスタートしたが、参加者は膝・股関節・腰などの痛みを抱えており、満足に運動ができない人が少なくなかった。運動器の機能を向上トレーニングでは、まず痛みを改善することが優先課題だった。

そこで華学氏は、気功法の動作を基に痛みを改善する体操を開発した。たとえば、座骨神経痛を緩和するいすストレッチは、いすに片足をのせて膝を伸ばし、伸ばした足の指をつかみ足首を曲げて手前に引き寄

図1●教室参加前後の痛みの変化



せ、そのまま2分間姿勢を維持する。また、腰痛を緩和するストレッチは、いすの後ろに立って両手で背もたれを持ち、両足の指先を浮かせ、かかと立ちになって腰を少し曲げ、足の裏側を伸ばす。これらいすストレッチ

チは自宅でもでき、「自宅で1日2回程度、毎日行うことで痛みを短期に改善できる」と話す。
 ロコモ予防の運動教室は1クール週1回6か月間。参加者10〜15名で参加者の状態に応じた個別プログラムを作成している。集団指導の中で1人約10分間の痛み管理(痛み改善体操と後述の運動療法)の個別指導を実施するとともに、自宅で1日数回いすストレッチを行うようにしてもらっている。

実際に痛みがどの程度軽減できたのか、華学氏は、腰痛はVAS(痛み評価)とJLEQ(腰痛症患者機能評価質問表)、膝痛はVASとJKOM(変形性膝関節症患者機能評価尺度)を用いて、教室参加者の開始前と6か月後の評価を行った。その結果、腰痛30名については、VAS判定は平均56点から33点へ軽減、27名が痛みが減ったと評価した。JLEQ評価は平均34点から26点に軽減、改善率は73%で、いずれも有意な改善

結果が見られた(図1参照)。また、膝痛23名についても、VAS判定が55点から34点で改善率87%、JKOM評価は29点から22点に減少し改善率78%となっており、どちらも改善が見られた。
 27年度からは、要支援1・2対象者が市町村の介護予防の地域支援事業に移行した。対象者には、運動器になんらかの痛みを抱えたロコモ該当者も少なくない。華学氏は、「これからは集団で行う筋力向上トレーニングとともに、参加者に応じた痛み改善の個別指導が重要な要素になる。事業の運営・指導を行う健康運動指導士は、参加者個々の運動疾患に適切に、かつ積極的に対応ができるようスキルを上げる必要がある」と話す。

ツボ+運動のロコモ運動療法を開発

「高齢者が足腰に痛みを感じる場合、その状態に合わせて積極的な痛み改善の運動療法が大切」。華学氏は、参加者自身が行えるツボを刺激するセルフマッサージと運動療法プログラムを開発した。



両手指で膝頭と膝裏のツボを押し、結節をほぐす

たとえば、変形性膝関節症の場合、膝周辺に筋や腱の結節(しこり)ができていくことが多い。セルフマッサージは、椅座位でこの結節を膝頭と膝裏にあるツボをそれぞれ両手指で押しながら、足を前後に振って適度な刺激でほぐす。膝頭の周辺、膝裏と行い、次にラップの芯を患側の太ももの上で転がして大腿四頭筋を緩め、膝部への血液循環を促す(経絡マッサージ)。
 運動療法では、大腿四頭筋の筋トレ、下肢や膝関節のストレッチを行って、膝の可動域制限を緩和して下肢の血液循環を促す。椅座位での足上げ、うつぶせで寝て両足で交互にかかとでしりをたたく足のバタバタ運動、長座位で患側の足を浮かしてかかとを突き出す、足の甲を伸ば

す足首の前後運動などを行う。

華学氏が、これまでに介護予防事業で運動指導した高齢者は約700名。「調子がよい」と教室終了後も続ける人が多く、OBの自主サークルが宇治市内に6団体ある。「自分の体は自分で治すというセルフメディケーションの思想が、病氣治療の原点だと思う」と華学氏。「健康運動指導士は、これからは病氣をかかえる対象者もターゲットにした運動指導をする必要がある」と話を重ねる。

認知症改善プログラムを地域支援事業で推進する

制度改正により、認知症の予防・改善が地域支援事業の主要テーマの一つになった。華学氏は、認知症改善プログラム「プレコグ体操」を開発し、今年から市町村の運動教室で実施している。プレコグ体操は、2時間の運動プログラムで、頭を使いながら動作を行うデュアルタスクが特徴で、体幹筋トレ+ツボマッサージ+気功法のスワイショウ(瞑想)から構成されている。

しての腹横筋への刺激、膝上げや膝上げスイング、腸腰筋の筋トレなど行う。ツボ刺激は、頭頂部にある百会とその前後左右にある四神聡、耳の後ろの髪の生え際にある風池というツボを刺激する。また経絡マッサージでは、身体の側面、背面、前面を頭部からかかとまでを手のひらでマッサージし、頭部や全身の血流をよくする。スワイショウは、両足を肩幅に開いて楽に立ち、両手を前後に振り、何も考えないようにするだけの腕振り体操で、毎回10分間行う。これまでもロコモ教室で行っており、教室のOBには、「忙しくてもスワイショウだけは毎日続けている」という人が多いと言う。

認知症の予防には、運動習慣が有効とされている。華学氏は、運動経験のない二次予防対象高齢者(27名)と、教室終了後も運動を継続している教室OB(52名)を、5歳階級別に認知症テストの点数で比較、検証した。OBのほとんどは3年以上継続して週1回以上の運動を実践している人で、運動内容は教室参加時と同様である。

その結果、各年代ともOBの成績がよく、運動の継続が認知症リスクの軽減につながる事が示唆された(図2参照)。

華学氏は、「高齢者では身体活動が低いほど、認知症発症リスクが高くなる」傾向があり、認知症移行の確率の高い軽度認知障害(MCI)の段階での運動が重要と指摘する。一次予防における認知症予防への取り組みなど、「これから健康運動指導士の勝負」と期待する。

地域密着な指導と多職種連携が必要

二次予防対象者の場合、これまでの一次予防のような集団での取り組みではなく、「利用者一人ひとりに対応できる地域に密着した小集団での対策が必要」と華学氏。「10名以下なら広い場所も必要がなく、いつでもどこでもユビキタスに対応できる」。そうした場と機会が必要だ。

健康運動指導士が個人で事業を行うときにカギとなるのは、「フリーの運動指導者や看護師、歯科衛生士、管理栄養士など、さまざまな健康関連職種の人と連携するネットワークをもつこと」。華学氏自身は、チー

