

拓く

健康づくりの
現場から 95



グループによる運動療法「のびのび体操」
(上)と、左から鍵本氏、中西氏



クリニックに運動療法施設を整備し、地域の生活習慣病予防・治療に取り組む

かぎもとクリニック

かぎもとクリニックは、院内に本格的な運動療法施設をもち、管理栄養士・健康運動指導士等の指導スタッフをそろえてメディカルフィットネスを展開、生活習慣病の予防から治療までトータルにサポートする。また、無料の公開講座を定期的の開講し、運動の実技と疾病の予防・治療に関する情報を地域に提供している。

運動・食事療法を重視 予防から治療までトータルサポート

かぎもとクリニック(以下、「クリニック」)は、京都市内の住宅街の一角にある。平成18年11月に開院、診療科目は糖尿病・代謝内科、循環器内科、一般内科である。開設者の鍵本伸二院長は、糖尿病専門医。運動療法と食事療法の指導と実践を重視し、生活習慣病の予防から治療までトータルサポートしている。鍵本院長が志す医師像は、「どんなときでも目の前にいる患者さん

の力になれる、深い知識と技術をもったプライマリケア医」である。救急病院で急性疾患の治療に取り組んだ後、「救急の事態に至らないようにすることが大切」と慢性疾患である糖尿病に取り組みことを決意して大学院に入学。大学医学部附属病院、民間病院副院長および兼任で大学医学部臨床准教授を経て、「健康寿命を延ばすために自分のビジョンで仕事がしたい」と開院した。

クリニックは、3階建て延べ床面積540㎡。そのうち約300㎡が運動療法指導室と多目的スタジオである。運動療法指導室には筋トレ、有酸素性運動、ストレッチの3つのゾーンがあり、各種トレーニンング機器が置かれている。鍵本氏は、「100㎡でも運動はできるが、広いスペースでさまざまな運動に取り組んでもらいたい」と話す。

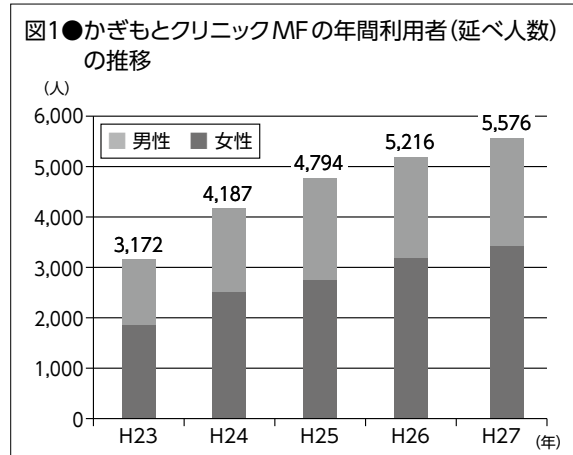
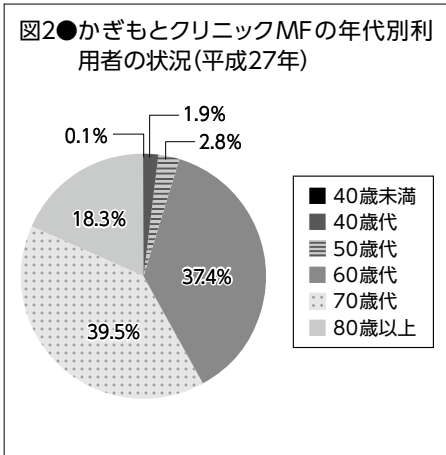
メディカルフィットネス(以下、「MF」)に携わるスタッフは、糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士、看護師各1名と、健康運動指導士4名の6名である。管理栄養士は健康運動指導士、看護師はフットケア指導士と救急救命士の資格も持つ

ている。

専門スタッフのメディカル フィットネスを常時実施する

MFは、休診日を除き毎日9~13時、16~20時に行われる。利用は、医師が心肺機能評価などメディカルチェックを行って許可した希望者だ。開設当初は1~2名のマンツーマンでスタートしたが、口コミで利用者が年々増え、平成27年の利用者数は延べ5576名(図1参照)。1日30~45名が利用している。60歳代と70歳代が多く、80歳代の人も2割近くいる(図2参照)。糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満などの疾患を複数もつ人が多く、加えて、ほとんどの人にロコモティブシンドロームが見られるという。

クリニックの患者は、近隣の住民が7~8割を占める。近隣の診療所や病院、市内の医療機関・大学病院等と連携体制をとっており、連携先からの患者もいる。利用料(自費診療)は月額6000円だが、混合診療に抵触する可能性がある利用者から徴収していない。週1~3回の利用者が多いという。開設以来継続して利



ドクターの運動処方と
専門スタッフによる連携指導

運動プログラムは、スポーツドク

用している患者もおり、継続率は高

ターでもある健本院長の運動処方に基づいて、健康運動指導士が個別に作成する。有酸素性運動や筋トレの時間・強度は個々に異なるが、基本的な流れは、①ストレッチ体操(10〜15分。手づくりの写真やDVDを使用) ②有酸素性運動(エアロバイク30分、クライマー20分、トレッドミル30分) ③筋トレ(マシンを使って最大筋力の50〜60%で、15回程度でできる重さ) ④クールダウン(10分。ストレッチ)。

運動前に、利用者はメデイカルチェック表に、体重、血圧、脈拍、体脂肪を記し、体調チェックとして睡眠時間、気分、疲労感、食事、服薬、排便、熱、痛みなどを記入する。運動後に血圧、脈拍、体重と体調、痛みなど、水分補給について記入し、スタッフが確認する。指導は、健康運動指導士1〜2名と管理栄養士1名があたる。

開院翌年の19年に入社し、プログラム作成や運動指導に携わってきた健康運動指導士・中西知子氏は、指導上の留意点として、「第一に安全」を挙げる。最も留意しているのは利用者その日の体調で、運動前後の

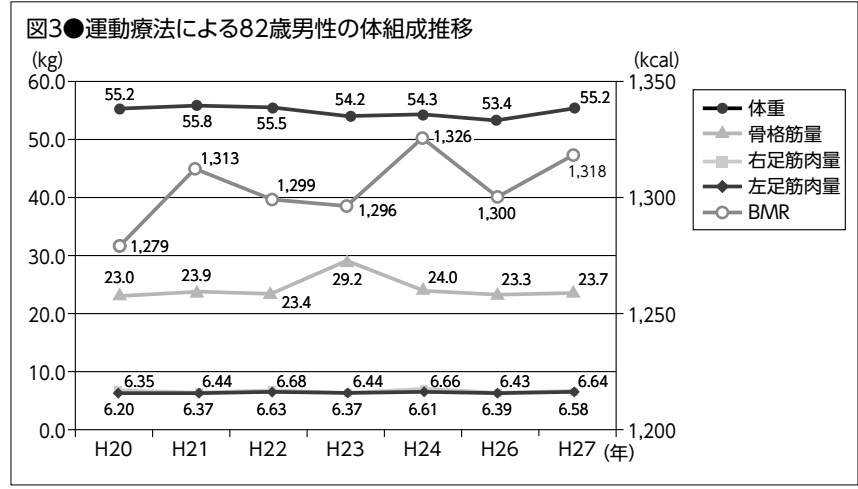
体調チェック時に「きょうの体調はどうですか?」「お変わりはありませんか?」と質問形式で必ず声かけし、答えてもらう。ポイントは、「歩き方や動作など、ちょっとした変化に気を配ること」「深入りしすぎずに、あなたを見ていますという指導員の見守りは安全性だけでなく、利用者には見てもらっているという安心感を与える」と中西氏は話す。

中西氏は、体育系大学を卒業してスポーツクラブで指導していたが結婚・退職。育児が一段落し、いままでの経験を生かしたく、地元のクリニックに再就職した。健康運動指導士の資格は、クラブ時代に取得していたが、子育てのブランクで再度取り直した。

管理栄養士が患者の食事療法を指導しているが、運動の場はリラックスした患者との話し合いが行いやすく、健康運動指導士が食生活についての聞き出して管理栄養士につながるなどの連携体制が組まれている。

「成果」と「楽しい」があれば
運動は継続される

クリニックでは、年1回、体重、



骨格筋量、BMR(基礎代謝率)等の体組成測定を実施している。MFを週2〜3回、平成20年から8年間継続しているパーキンソン症候群、狭心症、脂質異常症の82歳男性の症例では、測定値は各年(平成25年は未実施)ほとんど変化なく推移している(図3参照)。すなわち、82歳の時点で8年前の74歳の状態を維持しているのである。運動は、バイクとトレツ

ドミル各20分(漸次強度を上げて実施。27年は50W、4.5〜5.0km/h)、マシン筋トレ(最大強度50〜60%)、23年から自重筋トレ(スクワット)を加えて行った。MFとは別に、週1回グラウンド・ゴルフもしている。中西氏は、「利用者は2〜3回通って、体調がよくなった、来てよかったなど、成果を実感できれば続けてもらえる。この決め手となる成果は大事」と話す。

また、「楽しく運動できることも運動を続けてもらう要件」(中西氏)。MFに集団指導を取り入れ、「のびのび体操」を月2回実施している。所要時間は約30分間。リズム体操、有酸素性運動&スクワットなど、毎回テーマを決めて行う。プログラムの流れは、体操の開始までに、各自が体調管理やストレッチをした後、主にウォーキングなどによる体ほぐしとして、前・後・横歩きなど、さまざまな歩きをするウォーミングアップを約5分。次に、メイン運動を約20分実施して、ストレッチなどの整理体操を5分行う。

メイン運動は、テーマによって異なるが、生活習慣病予防・改善向け

の有酸素性運動の後、スクワットを行うことが多いという。また、参加者の様子を見て、たとえば、スクワットの最後に相撲のしこを踏むなど強度や内容を楽しくアレンジする。毎回10〜20名が参加し、教室だけに通ってくるMF利用者もいるという。

だれでも参加できる無料の市民公開講座は月2回

クリニックでは、平成19年から生活習慣病予防の啓発普及のため、予約不要の無料公開講座を実施してきた。月2回開講しており、一つは「牛若はつらつ教室」で運動実技が中心、もう一つは「牛若いきいき教室」で講義が中心という内容である。所要時間は90分。平日午後の開講だが毎回10〜20名が受講し、地域の公開講座として定着している。

「病院では寝たきりを多くつくってきた。これではいけない。基本は健康寿命を延ばすこと」と鍵本院長。講義のテーマは、専門分野だけでなく、感染症や認知症、がん、眼、骨、アレルギーなど多岐にわたる。運動実技は「すわるビクス」や筋トレ、ポール運動など、だれでも楽しくできる

プログラムを実施している。

公開講座のねらいについて、「なんらかの異常や病気があっても診察を受けられない人たちが、気楽に診療所に入れる機会をつくりたいという気持ちがあった」と鍵本院長。口コミやインターネットを見た、張り出されたポスターを見たなど、まったく通院歴のない受講者が1割程度いると言う。

「医療機関は患者を待っていればよいが、健康寿命を延ばすためには、健康維持のための情報を発信していくことが大切。地域の情報発信ステーションになりたい」と話す。

クリニックでは情報誌「オリープ」を開院以来、季刊発行している。健康づくりに向けて、医療・医学、運動、栄養、患者会の活動など、さまざまな情報を発信し続けている。

健康運動指導士の医療分野への参画に期待する

クリニックは、鍵本院長の個人経営である。鍵本院長は、「MFや啓発活動にかかる経費は患者サービスや広告としての費用」と考えている。「やる気になったら、個人の診療所でもできるのではないか。そのモデルに



メディカルフィットネスでは、いすを利用した安全で効果的なプログラムを実施

なるとよい」と話す。今後、これまでのデータをまとめるとともに、指導方法を体系的に整理して、指導手順を標準化し、公開できるようにしたいと言う。

クリニックには、管理栄養士が健康運動指導士の資格を持つなど、医療機関のニーズに合った形で複数の資格を持つスタッフが少なくない。「運動することの楽しさを伝えることができる」(鍵本院長)のが健康運動指導士。医療機関における健康運動指導士のニーズは高く、欠かせない存在になりつつある。「健康運動指導士はチャンスがあれば、医療分野に踏み込んでほしい。展望が開けると鍵本院は期待している。」