

拓く

健康づくりの現場から

vol.110

地域の健康づくり・糖尿病等の運動療法の拠点として、 メディカルフィットネス事業を展開する



健康運動指導士のスタッフの方々。前列左より時計回りに、池尻氏、高橋博幸氏、古川氏、高橋良太氏



社会医療法人
新潟勤労者医療協会
かえつクリニック
メディカルフィットネス
「ウオーム」

新潟市にあるかえつクリニックは、糖尿病・循環器疾患などの専門領域に特化した診療所。予防医療を重視し、平成17年にメディカルフィットネス施設「ウオーム」を開設した。運動療法で糖尿病治療に成果を上げるとともに、多彩なプログラムの体操教室を開催し、地域密着の運動療法・健康づくりの拠点となっている。

「かえつクリニック」 糖尿病等の専門特化外来

新潟県新潟市秋葉区にあるかえつクリニックは、医療・介護・福祉事業を展開する（社医）新潟勤労者医療協会が経営する診療所である。地域の基幹病院である同法人の下越病院の患者数増加に対応するため、平成13年に開院した。完全予約制で糖尿病、循環器疾患（主に高血圧症）、労災職業病（振動病・じん肺等）を中心に専門領域の診療を行う。

所長の医師・岡田節朗氏は、下越病院の糖尿病科科長を経て、開院から所長を務める。「患者の2割はインスリン治療が必要。一般的なクリニックより重症患者の比率が高いこともあり、多面的で高度な診療体制を維持しなければならぬ」と話す。予防医療を重視し、開院2年後の15年に「看護栄養外来」を開設。看護師と管理栄養士が食事を含めた生活全般について包括的に相談・指導のできる体制を整えた。しかし、新潟は雪国。冬場の運動不足で糖尿病が悪化する。健康スポーツ医でもある岡田所長は、病院勤務時から外来待合室を使って



かえつクリニック所長の岡田氏

体操療法教室を実施し、運動療法を積極的に取り入れてきた。「運動療法を継続して実践していくためには、充実した施設設備と指導体制、安全な環境が必要。そうした運動の場を提供しなかった」と話す。

17年に、クリニックに隣接してメディカルフィットネス施設「ウオーム」を開設。クリニックの患者だけでなく、会員になれば一般市民も健康づくりのために利用できる。日曜・祝日を除き毎日開館、17～21時の夜間も利用できる。

会員の6～7割は 現病歴あり

ウオームは、延べ床面積約220㎡。各種マシンを置くマシンルーム、多目的室、調理実習室などがある。運動指導スタッフは、常勤の健康運動指導士4名と契約インストラクター約5名（うち3名は健康運動指

図2●ウオーム会員の主な現病歴(平成28年12月時点)

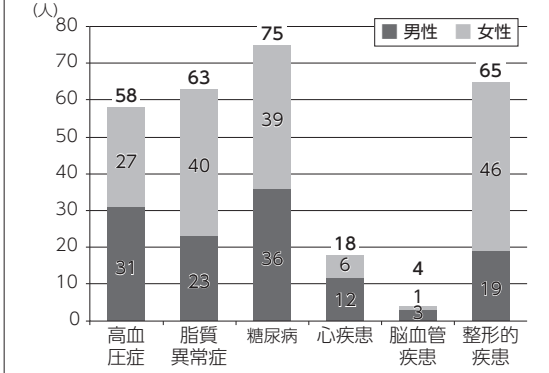
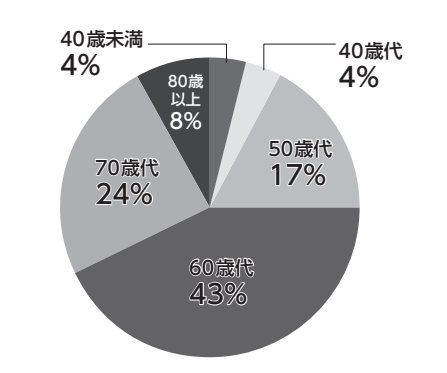


図1●ウオーム会員の年代別の状況(平成29年3月時点)



導士)。健康運動指導士間や、クリニックの管理栄養士・看護師・事務職など他職種とも情報を共有し、連携体制が構築されている。

糖尿病・循環器病患者の運動療法をはじめ、糖尿病教育入院(1週間)

の患者の運動プログラムの作成や運動指導(週4日、60分/日)、各種体操教室の開催、地域への講師派遣、市の介護二次予防事業の受託、啓発イベントの開催など健康づくり支援活動を行う。調理実習室では、クリニックの患者やウオーム会員の希望者に、管理栄養士による調理実習(定員8名)を月1回開催している。

ウオームの会員は、平成29年3月現在271名。運動療法を目的とするクリニック患者以外にも、健康増進を目的とする地域住民等も在籍している。年代別では20歳代〜90歳代まで幅広いが、60歳代が4割で最も多く(図1参照)、性別では女性が6割強を占める。会員の6〜7割に糖尿病、脂質異常症、高血圧症、整形的疾患などの現病歴(合併あり)がある(図2参照)。健康運動指導士・池尻真希子氏は、「入会時のメデイカルチェックの結果と、毎回参加者の血圧や体調を確認する」と話す。

利用料は、一般は消費税込で入会金6500円、月会費6700円。会員の大半は、新潟勤労者医療協会健康友の会の会員(下越病院やクリニック事業への出資者。1口

5000円以上を同協会の地域共同基金へ拠出すれば会員加入ができる)で、入会金4900円、月会費5070円で利用している。70歳以上のシニア等には割引がある。

ウオームは糖尿病専門外来の附帯施設で、医療法第42条の施設ではない。その理由として岡田所長は、「患者にとって負担軽減のメリットがあまりない。会員数270〜300名が採算ライン」と話す。

運動療法で、糖尿病や高血圧等の循環器疾患に成果

糖尿病や循環器疾患の運動療法のおおまかな流れは、入会手続き後、①医師がメデイカルチェック(診療情報書・運動処方せん) ②ウオームスタッフによる体組成・体力測定(7項目) ③結果返却 ④個別運動プログラムの作成・伝達 ⑤マシンの使用方法・体操教室参加について

の案内 ⑥運動開始となる。ただし、糖尿病患者に関しては教育入院、コントロール入院時に運動療法の受け入れも行っている。

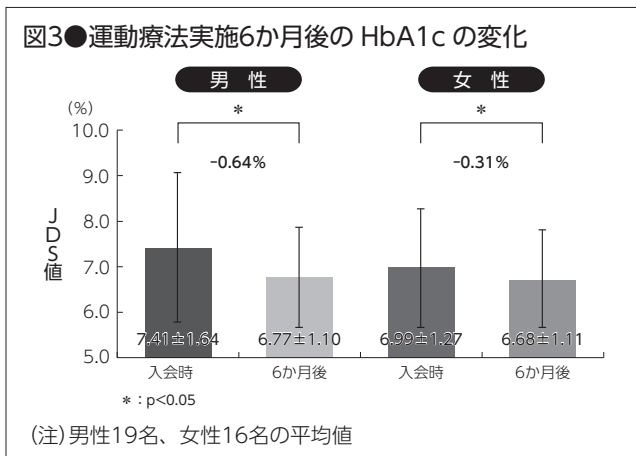
運動療法の内容は、表のとおり。エアロバイクやトレッドミルによる有酸素性運動は自覚的運動強度で「楽である」から「ややきつい」に設定。各種マシンによる筋トレは1セット10回で強度は「楽である」で行う。これらを組み合わせると約60〜120分、週に1〜3日実施する。

主任の健康運動指導士・古川理志氏は、「個別の疾患に特化したもの

表●運動療法の基本的な内容

	種目	運動量
準備体操	ストレッチ	10分
	エアロバイク(自転車)	10〜20分
有酸素性運動(マシン)	トレッドミル(歩行)	10〜20分
	筋力系運動(マシン)	各種目は10回を1セットとする
筋力系運動(マシン)	アブドミナル(腹筋)	各種目は10回を1セットとする
	ローワーバック(背筋)	
	バーチカルチェスト(胸・腕)	
	チンアップ(懸垂)	
	ディップ(ひじ曲げ)	
筋力系運動(マシン)	レッグプレス(太もも前後、臀部)	各種目は10回を1セットとする
	レッグカール(太もも後)	
	レッグエクステンション(太もも前)	
整理体操	ストレッチ	10分

(注)各種目を組み合わせ、約60〜120分、1〜3日/週行う。



ではなく、医師の診療情報書・運動処方せんを基に、その人の希望やライフスタイル、栄養・運動・休養など生活背景を考慮してプログラムを作成する。体組成・体力測定の結果返却時に、本人と相談して可能な範囲で運動量、強度や頻度を決める」と話す。定期的な効果判定を行い、随時プログラムを見直している。

クリニックでは、メデイカルフィットネスの効果を検証し、データの蓄積を図っている。中高年糖尿病患者の運動療法継続6か月後のHbA1c (JDS値) は、男性で0・

64ポイント、女性で0・31ポイントの低下が認められた(図3参照)。また、糖尿病患者の下肢筋量は男女とも一般の人より減少しているが、正しいトレーニングを行えば健常者と同等の筋肉量の増大率が得られることも検証している。

岡田所長は、「より幅広い患者データを蓄積し、国内学会・国際学会で発表し、運動療法の普及を図るとともに、エビデンスを地域の健康づくりに役立てたい」と話す。

目的は運動する人を増やすこと

ウオーム会員の継続率は高く、開設以来の利用者も少なくない。運動へのモチベーションを高め継続を促す仕掛けの一つは、多目的室で毎日開催される多彩なプログラムの体操教室。1日平均100名、1教室20人ほどが利用している。

教室は、午前・午後・夜間の3部(各部2〜3教室)で開催され、ステップ体操、ストレッチ、エアロビクス、かんたん筋トレ、ヨガなど、有酸素性運動、ストレッチ系、筋力系の24のプログラムを週35コマ実施



マシントレーニングの様子

している(平成29年4月現在)。各プログラムは20〜45分間で、3か月ごとに更新する。

午前中は高齢者、夜間は仕事帰りの比較的若い世代が多いなど、参加者の特性に合わせたプログラムを編成している。たとえば、高齢者の多い午前の部では、立つ、座る、物を持つなど日常生活動作を円滑にする「生活動作スッキリ体操」や「腰痛予防体操」などがある。夜間は、疲れを取り除き、身体の回復を促す「ボデイケアストレッチ」や「格闘技エクササイズ」などがある。

午前の部と午後の部の教室開始前に、15分間の「初めての準備体操」があるのも特徴的だ。池尻氏は、「まず身体を温めてから運動することが大事。みんなで行う感覚の醸成にも役立つ」と話す。施設名「ウオーム」

は、「心も身体もウオームアップ」の意味。地域住民の健康づくり・仲間づくりの拠点になっている。

ウオームは、今後の取り組み課題の一つとして、健康増進をキーワードに「運動する人を増やす」地域に根差した健康づくり活動を挙げる。健康づくりに有益な情報を地域に発信するとともに、地域へ積極的に出かけて行く「出前」の取り組みなどを考えている。

新潟県内には、「チームメデイカルフィットネス(TMF)」という予防医療・健康増進にかかわる人材のネットワークがある。健康運動指導士、トレーナー、管理栄養士、保健師など多職種で組織する団体で、従事する施設等の情報共有、県民の健康づくりイベントの開催など、この分野の活性化・先導役として活動している。クリニック、ウオームのスタッフも参画しながら、単なる運動の場ではなく、幅広い地域の拠点施設をめざしている。古川氏と池尻氏は、「自分自身の知識・技術を磨き、身体を動かす楽しさを伝えて地域の健康づくり、笑顔づくりにこれからも貢献していきたい」と話す。