

拓く

健康づくりの 現場から 94



運動療法トレーニング
(上)と、左から宮崎氏、
山村氏、植田氏



若い力を結集し、地域の多様なニーズに応じて心身の健康づくりを支援する

株式会社グローバルヘルスプロモーション代表取締役
健康運動指導士 山村勇介氏

健康運動指導士・山村勇介氏は、平成21年に27歳で起業。コンディショニングをベースに、適切な身体の使い方や生活習慣病予防、介護予防、子ども体育教室、セミナーの講師など地域の多様なニーズに応じて、幅広い世代の健康支援・健康教育に取り組んでいる。

「心と身体の健康づくりを」
退路を断って起業する

山口県下関市にある(株)グローバルヘルスプロモーション(以下、「GHP」)は、「心と身体の健康づくりをしたい」と平成21年、健康運動指導士・山村勇介氏が創業した会社である。GHPは、現在、下関市内に4つの直営店「サントココア」を経営し、成人向けフィットネスやパーソナルトレーニング、高齢者の機能改善特化型デイサービス、子ども体育教室など、幅広く健康支援サービスを提

供している。また、地域や企業・団体等に出向き、介護予防事業や健康づくり事業、教育・セミナー事業なども多く展開。山村氏自身は、専門学校や病院、刑務所など、各種教育・医療機関で講師も務めている。

山村氏は、トレーナー養成専門学校卒業後、トレーナー派遣会社に就職。スポーツジムで指導していたが、会社が経営難となり3年後に退職。転職前の準備として、まず健康運動指導士の資格を取得する。退職と同時に大学(人間科学科)に編入学し、勉強を続けながら、下関市内のクリニックでメディカルフィットネスに携わってきた。

スポーツ選手のトレーニング指導から生活習慣病患者の運動療法まで、キャリアを積んできた山村氏であったが、管理職に昇進、院内の人間関係にストレスを感じるようになり、やがて心身の不調に悩まされる。「健康の手助けをする運動指導者は、心身ともに健康でないといけない」と入職4年目に退職した。ほどなく体調は回復し、GHPを創業する。資金なし・コネなし・顧客なしのスタートだったが、健康でいることの大切

さを痛感し、「運動を通じた健康づくりを広めたい」という熱い思いがあった。山村氏は、「起業を踏み切らせたのは、どんな仕事をするかではなく、どんなふうに生きるかということだった」と話す。結婚しており子どももいた山村氏は、退路を断つために株式会社化して事業をスタートしたという。

創業当初は、チラシを作り、草の根的に広報活動を行い、健康セミナーや健康教室の講師派遣が中心であったが、セミナー講師の仕事が高評価を受けたことをきっかけに、口コミで講演や講師依頼が急速に増え、仕事の幅も広がった。創業2年後の23年、念願の活動拠点となるフィットネススタジオ「サントココア」を開設し、25年、26年、27年にそれぞれ店舗をオープンした。

店舗の名称「サントココア」は「Sante(健康)、Co(共に)、Core(軸・核)をかけた山村氏の造語。「健康は、生きがいのある幸せで豊かな人生を送るうえでの基本。身体の本来的なよい状態に戻して、同時に心の軸を整えていく」という指導理念が込められている。

機能改善特化型デイサービス事業 地域の介護予防事業に取り組み

下関市の高齢化率は全国平均を上回る32・9%（平成28年2月1日現在）。下関市を拠点に活動するGHPは、23年から直営店で機能改善特化型デイサービスセンターを運営しており、現在、要支援1・2と要介護1の60歳代後半～90歳代までのシニアが利用している。

地域における介護予防教室の運営は、主要事業の一つになっており、下関市をはじめ山口県宇部市、対岸の福岡県行橋市等の自治体の一般高齢者の介護予防教室、二次予防事業を数多く受託している。二次予防事業のプログラムは、厚労省「運動器の機能向上マニュアル」に沿った2コース（3か月全12回と週1回6か月）を用意し、各自治体の要望に合わせて調整して提供する。現在、下関市にはコース終了者の自主サークルが20か所あり、この運動教室の運営も支援している。

山村氏は、27年の介護保険法一部改正など近年の環境変化を見越して、ビジネスチャンスととらえて対応し

てきたという。地域支援事業は健康運動指導士の活躍が期待される分野だが、対象者には糖尿病や循環器系疾患、ロコモティブシンドロームなどをもつ人が多い。「安全性の確保と確実な効果を出すことがカギ」と話す。山村氏は、「内科・整形外科系医学や栄養、メンタル面など、さまざまな領域を勉強した」と話し、勉強は「いまも続く」。

若い力を結集して 地域の多様なニーズに応える

直営店は、それぞれ異なる業態で事業を展開している。1店目（本店）はフィットネススタジオ、2店目は女性専門コンディショニングサロン、3店目はパーソナルコンディショニングジム、4店目はリ・コンディショニングジムと特色がある。

店舗の使い方にも工夫があり、たとえば、本店では午前中はデイサービスセンターとして高齢者向け教室、午後は子ども体育教室、夜間は成人向けフィットネスクラスやコースを提供するといった具合だ。「地域にはさまざまな健康づくりのニーズがある。できる限り応えていきたい」（山



フィットネススタジオでのコアコンディショニングトレーニング

村氏）からだ。また、単に運動して汗を流す場としてだけでなく、地域への情報発信基地としての役割も企図している。

会員数は現在、1057名（直営店と出張指導の会員）。入会金は5000円、年会費は3000円（別途コース利用料を負担する）。スタッフは、山村氏を含めて14名だ（パート2名、非常勤講師3名を含む）。健康運動指導士4名、健康運動実践指導者2名、トレーナー8名で、20歳代の若い指導者が多い。運動の帰り際に指導員と笑顔でハイタッチする高齢者の姿があり、「若い人のパワーがもらえる気がする」と話す。

4店舗を統括するフィットネス事業部長の健康運動指導士・宮崎裕司

氏は、「運動指導でたくさんの方の幸せと健康に携わることができ、運動指導の質によって効果が変わってくることにやりがいがある」と話す。毎日の瞬間が心豊かに幸せに過ごせるように、運動指導でサポートしている。そのほか登録スタッフとして、医師・管理栄養士・看護師等がいる。山村氏は「事業を拡充するうえで、人材の確保・育成が当面の課題」と話す。社内研修会は月1回の全体研修と週2回の勉強会があり、それに加え、職場で自然とやる気になり、志を一つにしてチームとして力を発揮できるように社内環境づくりを進めている。毎朝15分間のスタッフ全員が集まって行う朝礼、月1回の食事が・飲み会（夢ミーティング）、ビジョンモチベーション）、年間4回の2泊3日の合宿など、昭和の趣のある取り組みもある。事業の拡充のため、オペレーションシステムの標準化や、企業向けプログラムの整備などにも取り組んでいる。

「動き」を鍛え、適切な身体の使い方ができるように導く

平成27年に開設したり・コンディ

表●「サンテココア」リ・コンディショニングジムのトレーニングプログラムの一例

	項目	内容
運動療法プログラム	受付	問診・血圧・体重・心拍数測定、体調チェック。
	体力測定	握力・長座位前屈など(初回運動時)
	体組成測定	筋肉量、体脂肪量、徐脂肪量、基礎代謝など(2か月ごと)
	グリッド	筋膜リリース
	ストレッチポール	コア全体のリアライメント、体幹安定Ex
	ViPR	筋温上昇や動きづくりのトレーニング
	筋トレ	5つのマシンを使用し、筋力・筋持久力の向上、動作修正
	休憩	水分補給など
	有酸素性運動	5つのマシンの中でその人に合った1種目選択し、心拍数・運動強度を細かく管理
	コンディショニング	機能改善トレーニング
	クールダウン	ストレッチなど
	血圧測定	血圧記入
	生活習慣アドバイス	健康運動指導士・専門トレーナーによる食事・運動の話
ホームワーク	その人に合った内容提示	
2回目以降の運動	受付	問診・血圧・体重・心拍数測定、体調チェック。
	グリッド	筋膜リリース
	ストレッチポール	コア全体のリアライメント、体幹安定Ex
	ViPR	筋温上昇や動きづくりのトレーニング
	筋トレ	5つのマシンの中でその人に合ったマシンを使用する
	休憩	水分補給など
	有酸素性運動	5つのマシンの中でその人に合ったマシンを使用する
	コンディショニング	機能改善トレーニング
	クールダウン	ストレッチなど
	血圧測定	血圧記入
2か月後	受付	問診・血圧・体重・心拍数測定、体調チェック。
	体組成測定	筋肉量、体脂肪量、徐脂肪量、基礎代謝など
	グリッド	筋膜リリース
	ストレッチポール	コア全体のリアライメント、体幹安定Ex
	ViPR	筋温上昇や動きづくりのトレーニング
	筋トレ	5つのマシンの中でその人に合ったマシンを使用する
	休憩	水分補給など
	有酸素性運動	5つのマシンの中でその人に合ったマシンを使用する
	コンディショニング	機能改善トレーニング
	クールダウン	ストレッチなど
血圧測定	血圧記入	
カウンセリング	健康運動指導士・専門トレーナーによる食事・運動について	

シヨニングジムは、脳・神経と動きを鍛えるというメデイカルコンセプトのコンディショニングジムである。身体の使い方やクセ、特に姿勢と動き(動作)を健康運動指導士やコンディショニングトレーナーが細かく評価し、効率のよい、上手な身体の使い方ができるように指導する。

生活習慣病の改善・予防、関節痛などの改善・予防、健康増進、アスリー

トのパフォーマンスの向上など、目的別に4コースある。週1回と週2回のコースがあり、料金は5500円からだ。

指導は、個別に運動療法プログラムを作成し、最大5人に1〜2人の指導員がついて個別指導に近い形で行われる。プログラムは、グリッド、ストレッチポール、ViPR(バイパー/トレーニングツールの一つ)、

筋トレ、マシンによる有酸素性運動、コンディショニングトレーニングなどで構成され、所要時間は約60分(表参照)。

山村氏は「トレーニングする身体部位を意識させるのではなく、無意識に適切な身体の使い方ができるように導くのがポイント」と話す。同副センター長の健康運動指導士・植田明子氏は、「ハイリスク者もいるので、

座骨神経痛の痛みがなくなった」と効果を話す。

健康運動指導士は健康プロデューサー

地域で活動する健康運動指導士には、専門的知識・技能に加えて、「関係者や対象者をモチベートしたり、プロデュースしたりするコミュニケーション力をもってほしい」と山村氏。それが信頼を得ることにつながり、地域に根づいた活動の継続に広がっていくと言う。山村氏には「だれもが健康を享受し、笑顔でいられる生活こそ価値がある」という信念がある。「笑顔や元気はあたりまえ。それを支える人間力を高めることで、専門職の枠を超えて、社会の健康プロデューサーとしての役割を果たせることをめざしたい」

8か月前より週1〜2回ほど利用しているという68歳の女性会員は、「姿勢がよくなったと言われる。運動の達成感があり、楽しい。」

GHPのビジョンは、社名のとおり「地球規模で幸せな心と身体の健康づくり」健康教育を通じて地域社会の課題を解決しながら、健康の輪・幸せの輪を、維新のまちの下関から日本中・世界中に波及させたい」と考えており、その基盤づくりを一步步ずつ着実に進めている。