



メディカルフィットネスの様子(上)とお話を伺った右上から時計回りに、薬袋院長、渡邊氏、長谷川氏、和田氏

拓く

健康づくりの現場から 97

42条施設を核に、生活習慣病の治療・予防から介護までトータルケアを展開

医療法人社団幸徳会
薬袋内科クリニック

静岡県清水町の(医社)薬袋内科クリニックは、「病気を薬でなく、運動で治療しよう」と平成22年に医療法第42条施設を院内に開設。医師・看護師・健康運動指導士等がチームで運動療法を展開して成果を上げるとともに、地域の関係機関と連携し、予防・治療から介護まで「地域完結型」のトータルケアの実現をめざしている。

「生活習慣病を運動で治そう」 メディカルフィットネスを開設

(医社)薬袋内科クリニック(以下、「クリニック」)は、伊豆半島の付け根、静岡県清水町にある。診療科目は、内科、循環器科、呼吸器科で、禁煙診療や往診も行う。当地で生まれ育った院長の薬袋一夫氏は、病院の勤務医を経て、平成15年にクリニックを開院した。

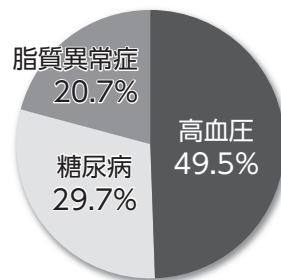
薬袋院長は開業後数年して、運動療法が治療に欠かせないことに気がつく。病気の治療、特に高血圧症、

脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の治療に運動が大切だということはあるが、実際に運動を実践している患者は多くない。「病気になるに運動してもよいの不安」運動の方法がわからないからである。そこで、22年に医療法人社団幸徳会を設立、クリニックをリニューアルして医療法第42条施設「メディカルフィットネスエム」(以下、「MFエム」)を院内に開設した。コンセプトは、「病気を薬ではなく、運動で治療しよう」である。

MFエムは、クリニックの3階、広さ320㎡。マシンと広いストレッチスペースがあり、窓越しには富士の麗姿が望まれる。

運動療法のスタッフは、薬袋院長、看護師、健康運動指導士3名(うち1名は非常勤で夜間指導を担当)、健康運動実践指導者1名。マネージャーを兼任する健康運動指導士・和田浩氏と健康運動指導士・渡邊公子氏の2人はオープンングスタッフだ。トレーニングジムやフィットネスクラブでの指導経験があり、指導歴は20年と15年のベテランである。健康運動実践指導者の長谷川実穂氏

図1●生活習慣病管理料の利用会員(エム会員111名)の主病状況

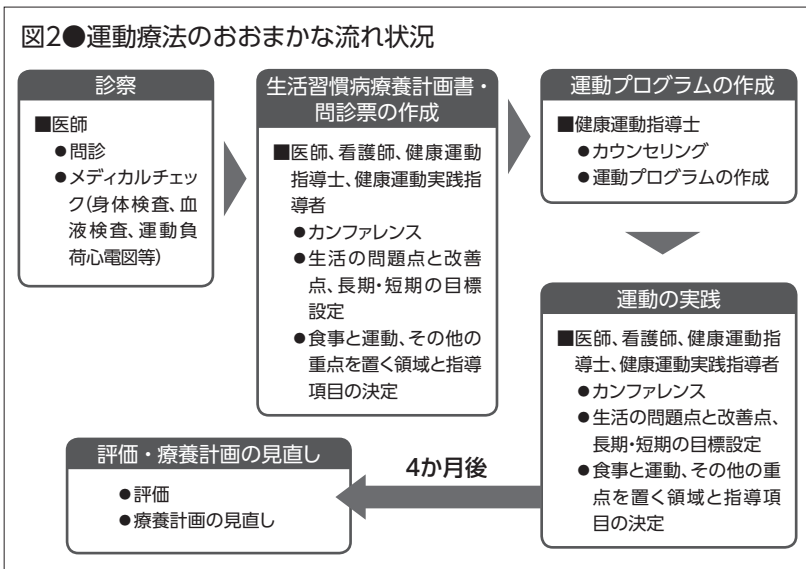


(注)平成28年3月現在

は、「高齢者の運動指導をしたい」と入社した4年目の若手だ。

MFエムの会員には、エム会員、メディカル会員、フィットネス会員などがある。エム会員は、月1回以上通院し、脂質異常症、高血圧症、糖尿病のいずれかを主病とする生活習慣病指導管理料の対象者だ。メディカル会員は、エム会員の要件以外で運動が必要とされる人である。28年4月現在、エム会員138名、メディカル会員48名が在籍している。利用料は、エム会員は月会費2700円+生活習慣病指導管理料の保険料、メディカル会員は月会費7500円で、入会金は各5000円だ。

エム会員は、60〜70歳代が多く、全体の7割を占める。平均年齢は男



運動療法で生活習慣病の 治療に効果をあげる

運動療法までのおおまかな流れ
性66歳、女性68歳で、3分の2が女性。主病では、高血圧症が約半数で多い(図1参照)。週1〜2回の利用者が多く、1日当たり平均利用者は38名。「利用率も継続率も高い」と言う。和田氏は、「運動のやりすぎに注意している」と話す。

運動療法までのおおまかな流れ

は、医師の診断後、医師、看護師、健康運動指導士と患者によって「生活習慣病療養計画書」「問診票」を作成し、健康運動指導士がこれらを基に患者にカウンセリングを行い、運動プログラムを作成する(図2参照)。

生活習慣病療養計画書は、各種検査結果、問診による生活の問題点・改善点、患者と相談した達成目標(長期目標)と行動目標(生活面や運動面の短期目標)、食事や運動その他の重点を置く領域と指導項目などを示したもので、4か月ごとに見直す。問診票は初回のみ行い、患者自身が記入する。現在の就労状況や生活スタイルを把握し、改善する目的のために活用する。

運動プログラムは、有酸素性運動、筋力トレーニング、ほぐし運動、スタジオオレッスンを組み合わせる。運動の流れは、①血圧、心拍数、体重の測定。睡眠や食事、服薬時間、体調などの確認 ②基本体操のほぐ

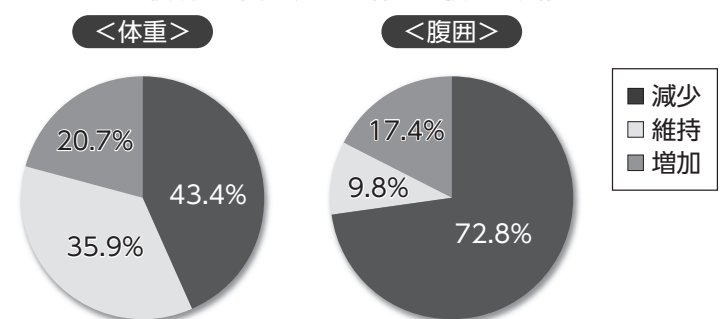
し運動 ③筋トレまたは有酸素性運動またはスタジオレッスン ④リラクゼーション ⑤健康チェックで血圧や体調を確認する。

「基本体操は、日常生活では最小限しか使われていない関節や筋肉を動かして身体を温めほぐす運動で、足指裏と足首のセルフマッサージとストレッチ、骨盤と肩甲骨を動かす体幹部のほぐしや、立ち姿勢を整える背伸び体操など。全身をつなげる体操を勧めています」と和田氏。この運動時は、会員どうしや指導員と会員とのコミュニケーションの時間でもある。

筋トレは、軽負荷(10〜20RM)のマシントレーニング、ボールやチューブ、ダンベル等を使ったエクササイズ、スタジオレッスン、貯筋運動などで利用者の呼吸と姿勢の状態に注意して行っている。

利用者は主病のほかになんらかの疾病・障害をもつ人が多い。MFエムでは、肩、腰、膝などさまざまな痛みの相談も多く、リ・コンディション対応も行う。対応しきれない内容などは、医師の橋渡し役になれるように話をする。

図3●生活習慣病運動療法による体重・腹囲の変化



(注)高血圧・糖尿病・脂質異常症を主病とする92名。全員がメタボリックシンドロームではなく、体重・腹囲を減少する必要のない会員も含む。

運動療法の効果について、エム会員92名の体重と腹囲の変化を見ると、入会前に比べ体重は43・4%、腹囲は72・8%の人が減少した(図3参照)。薬袋院長は、「運動指導を受けるうちに利用者の健康に対する意識が向上し、運動だけでなく食生活改善や禁煙に取り組みようになる。それにより内服薬の減量や中止ができることも多くある」と話す。栄養指導の場を提供することが今後の課題と言う。

個別メニューを スタジオオレックスで補完

M Fエムでは、利用者が運動を継続するように、「心地よく・気持ちよく・楽しく」運動のできる居心地のよい環境づくりを重んじている。和田氏は、「利用者一人ひとりへの心を込めた指導と、会話を高め、常に利用者の立場・目線で対話するよう心がけている」と話し、渡邊氏は「医師、看護師、健康運動指導士に管理、サポートされていることで、利用者がしつかりと見てもらっていると、思う安心感が大切」と話す。

運動メニューでは、スタジオオレックス(グループオレックス)を積極的に取り入れている。個別メニューでは補えないことをスタジオオレックスで行い、またスタジオで補えないことを個別メニューで行ってもらおうよう工夫する。現在、スタジオオレックスのプログラムは、有酸素性運動、筋トレ、ダンス、リラクゼーション、脳トレ、ストレッチ、姿勢改善など20種類、週30本を実施している。だれでも気軽にさまざまな運動を行えるように、1種目は短時間(20分間)

にし、連続して3種目できるように配慮している。指導は、スタッフと外部講師4名が当たる。

関係機関と連携し、予防・治療から 介護までの「地域完結型」

幸徳会の経営理念は、「自分の町ですつと生活するために、病気の予防・治療そして介護を切れ目なく提供すること」である。平成22年、M Fエム開設の翌月に機能訓練特化型通所リハビリセンターをクリニック2階に開いた。その後、訪問看護ステーション、訪問リハビリテーションセンター、居宅介護支援事業所を1階に開設。現在、クリニックを含め6部門で事業を展開している。

葉袋院長は、「最初は、患者の医療、予防、介護を法人内で見たいこうと、一法人完結型をめざしたが、超高齢社会では難しく、現在は地域完結型をめざしている」と話す。地域の基幹病院や他の診療所との病診連携、介護福祉施設との医介連携、行政との連携など、地域でつながることを大切に考えている。

清水町からの委託事業も積極的に取り組む。週2コース開催の介護予

防教室「みない体操教室」、特定健診と事後講座の実施、特定保健指導の運動支援、「貯筋運動教室」などを受託し、災害時運動支援等も提供する。42条施設の運営について、葉袋院長は、「運動療法は、現在の保険診療では薬物療法や食事療法と比べて貧弱。生活習慣病指導管理料を算定して、運動による治療を提供している」と話す。「会員の会費と町からの委託事業費、保険料などで、なんとかやりくりできる」と語る。

医療機関で不安なく、かつフィットネスクラブより少ない負担で、同じ身体状況の人たちと運動ができ、患者には大きなメリットがあるが、幸徳会にもメリットはある。その主なものとして葉袋院長は、「運動指導を行うクリニックは、全国的にも少なく、遠方からも来院する患者さんが多くいること」「高血圧、糖尿病、脂質異常症の初期には症状がないことから、継続した通院を継続してくれない患者さんが多くいるが、メ

ディカルフィットネスを利用することで、定期的にクリニックに通院もするようになること」などを挙げる。幸徳会では、訪問看護や訪問リハ

などの在宅ケア事業の拡充を当面の課題としながら、地域包括ケアシステムを進めるうえで取り組みの遅れている認知症対策について、その対応策を検討している。

地域ケアの担い手として 健康運動指導士への期待

葉袋院長は、「運動で病気を予防するのが健康運動指導士。医療、介護、予防、災害時の疾病予防など活動の場は多くある」と話す。通所リハビリセンターでも理学療法士とともに健康運動指導士が活躍しており、持ち回りで合同勉強会を持っている。

医師の診察時間は5分程度。運動指導では、医師に話せなかったことをスタッフに伝えてアドバイスを受けたら、医師に連絡を取ってもらえることができる。医療機関で活躍する健康運動指導士に期待する役割の一つである。これからの地域医療や生活習慣病予防、介護のあり方を考えた場合、健康運動指導士の医学的知識や技術力は、患者や高齢者等の指導には不可欠な武器と言えるだろう。