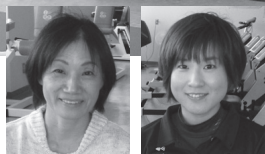


# 拓く

健康づくりの  
現場から 103



「いきいき運動教室」の様子(上)と、左よりお話を伺った原氏と置名氏



## 国民健康保険病院として 地域住民の健康づくりに 積極的に取り組む

### 国民健康保険坂下病院

坂下病院は、中津川市北部地域および隣接する長野県木曾南部地域の中核病院として質の高い医療サービスの提供と、国民健康保険病院として健康づくりから医療介護まで地域包括ケアを推進する拠点としての役割を担っている。平成20年から一般住民向けの運動教室を定期開催し、健康づくりに積極的に取り組んでいる。

#### 国民健康保険病院として 地域住民の医療・健康を守る

岐阜県中津川市は、岐阜県の東南端に位置する山間のまちである。人口は8万人、中央部を木曾川が流れ、かつて中山道の宿場町・中津川宿として栄えたところである。

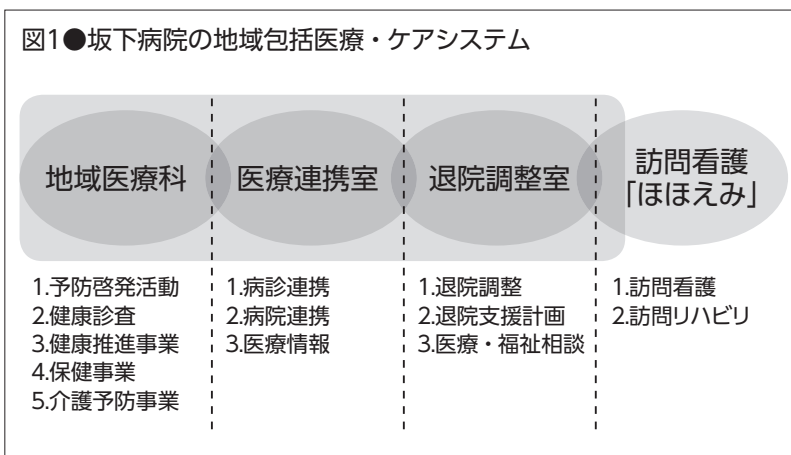
中津川市国民健康保険坂下病院(以下、「坂下病院」)は、市の北部、坂下地区(旧坂下町)に立地する。診療科目10科、急性期病床149床・療養病床50床(平成27年度)を有する地域の中核病院の役割を担っている。

坂下病院は、旧坂下町が国民健康保険(以下、「国保」)の保健事業の一つとして昭和23年に開設した。坂下病院など国民健康保険診療施設(国保直診)は、地方自治法に基づく公の施設であると同時に、国民健康保険法に基づく「病院、診療所」という位置づけで、多くの国保直診と同様、医療過疎地域の医療を支えるために設置された。診療科目2科・病床数20床でスタートした坂下病院は、その後、時代の要請に応じて診療内容の充実、施設・設備の拡充整備を進めてきた。

国保直診は、医療機関として医療サービスを提供することに加えて、保健(健康づくり)、福祉(介護)まで総合的・一体的に提供する「地域包括医療・ケアシステム」の拠点として活動するということを目標としている。坂下病院では、平成4年に坂下町老人保健施設、12年に訪問看護ステーション、13年にトレーニング室のある坂下健康福祉会館などを整備・開設した。わが国では地域包括ケアシステムの構築が急がれているが、旧坂下町では坂下病院を拠点に以前より地域包括ケアを実践してき

た。

図1●坂下病院の地域包括医療・ケアシステム



#### 地域包括医療・ケアシステムを整え 予防から医療・ケアまで提供

坂下病院の「地域包括医療・ケア」は、現在、地域医療科、地域医療連携室(近隣医療機関との連携)、退院調整室(患者の退院後の支援調整、医療福祉相談)、訪問看護ステーション(ほほえみ)訪問看護、訪問リハビリの4部署が連携している(図1参

照)。さらに周辺介護施設とともに地域包括ケア活動も行っている。

地域医療科は、地域住民の疾病予防、健康づくりを担当しており、主な業務は、①予防啓発活動(講演会の開催や広報活動など) ②健康診査(人間ドックや健診、特定健診など) ③健康推進事業 ④保健事業(健診後の保健・運動・栄養指導など)

⑤介護予防事業などである。母子保健や歯科保健、発達支援、介護予防など、中津川市や近隣市町村が行う事業を多く受託している。また、介護施設のリハビリ教室などへ理学療法士等の業務派遣も行っている。

スタッフは、現在、保健師4名と歯科衛生士2名で、全員が現場で指導する。健診業務では委託の事務職が応援に入る。リーダー格の保健師・原しおり氏は「自治体の行う地域住民の疾病予防や健康増進事業の業務依頼には、積極的に協力する」と話す。

### 運動教室を開催 一般住民の健康づくりを推進

坂下病院における運動教室の取り組みは、旧坂下町で平成15年から始

まった。国保ヘルスアップモデル事業(15～18年)を受託し、事業終了後のフォローアップ教室も受託、2年間実施した。17年には生活習慣病管理外来の運動教室も実施している。20年からは病院の独自事業として地域医療科が力を入れているのが、一般住民を対象にした「いきいき健康教室」(以下、「運動教室」)の開催である。

運動教室は1回90分間で週3日開かれており、昼間の時間帯10～17時に6回、夜間の17時45分～21時に4回で計10回ある。嚴重な医療的管理を必要としない人なら誰でも参加でき、内服治療を受けている人は主治医の許可が必要だ。利用料は月額5000円で、利用回数に制限はない。「1か月無料体験」も行っており、毎月体験者がいる。

27年度の登録者数は69名で延べ520名、月平均36名が利用している。参加者は病院周辺の居住者が多く、大半が女性。30～80歳代までいるが、50～60歳代が半数を占める。夜間の利用者は男性や仕事をもつ人が多い。利用回数は週1～3回程度が平均的だという。減量、仕事や農

業のための体力づくり、健康維持などを目的に参加する人が多く、脂質異常症や高血圧症など疾患をもつ人も1割強いる。継続者が多く、教室開設時から参加している人も2割ほどいる。

参加者には、健康運動指導士が面談してニーズを把握し、体力測定結果等を基に個別運動プログラムを作成して指導する。また、参加者全員に、身体・体力測定を年2回(6か月ごと)、骨密度測定と栄養指導を年1回行うほか、アンケート調査も年1回実施している。



「いきいき運動教室」ではマシンを使った運動ができる

### 軽い運動から本格的なトレーニングまで、7つのプログラムを考案

運動教室の特徴は、ゴムバンドやバランスボールなどを使用した軽い運動から、マシンを使った本格的なトレーニングまで、包括的なトレーニングができることである。運動指導は、フリーの健康運動指導士・置名愛氏と地域医療科の保健師1名の2名が当たる。健康運動指導士と保健師が常駐することで、さまざまなリスクを抱えた人の個別の運動方法から健康相談まで幅広く対応する。置名氏は、体育系専門学校で健康運動実践指導者資格を取得。11年前に健康運動指導士資格を取得し、名古屋市公共スポーツセンターなどで指導を重ねてきた。結婚を機に5年前にフリーになり、坂下病院の運動教室を担当することとなった。

運動教室では、開始前までに参加者が各自で体重・体脂肪・血圧測定を行い、保健師が確認して始まる。①動的ストレッチがメインのウォーミングアップ15分 ②軽運動15分 ③個別に主運動としてマシンによる有酸素性運動や筋トレ45分 ④全員

表●「いきいき健康教室」のトレーニングの流れ

所要時間	主な内容		備考	
1	15分	ウォーミングアップ	動的ストレッチ	参加者全員
2	15分	軽運動	ステップ、ラダー、バランスボールなど	参加者全員で、月別メニューで行う
3	45分	主運動	7つのプログラム別にマシンを使った有酸素性運動や筋トレ。 ①ビギナー、②ダイエット、③体力・健康維持、④持久力・スタミナ強化、⑤全身筋力強化、⑥腰痛改善・予防、⑦フリー	個別に行う
4	15分	クールダウン	静的ストレッチ	参加者全員

で静的ストレッチのクールダウン15分の流れで行う(表参照)。  
軽運動は、ステップ、ラダー、バランスボールなど月別メニューを定めている。  
主運動は、匿名氏が考案した①ビギナー ②ダイエット ③体力・健康維持 ④持久力・スタミナ強化 ⑤全身筋力強化 ⑥腰痛改善・予防 ⑦フリーの7つの目的別プログラムがあり、これを基にした個別プログラム

運動教室参加者のアンケート調査によると、教室に「満足している」(非常に満足41%・やや満足49%の合計)

**運動指導の専門家として、地域で期待が高まっている健康運動指導士**

運動指導の専門家として、地域で期待が高まっている健康運動指導士。匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。

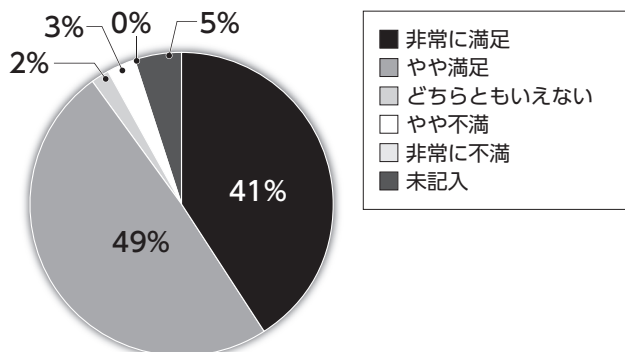
匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。  
各回の参加者は10名程度(最大15名)。トレーニングルームには、自転車エルゴメーターやトレッドミル等の有酸素性運動機器15台、全身の筋トレができるよう10種類のマシン、各種ダンベルが設置されている。  
匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。

運動教室では、指導を運動指導の専門家であるフリーの健康運動指導士に委託し、保健師とセットにする

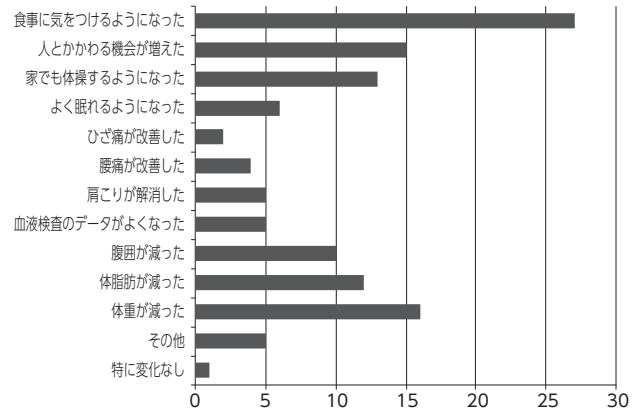
匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。  
匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。

図2●「いきいき運動教室」のアンケート結果(平成26年度、62名)

<教室参加後の満足度>



<教室参加後の変化> (複数回答)



匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。  
匿名氏は、「指導では、利用者が無理をしていないか、表情や息遣いなどに気をつける」と言い、「利用者は人生の先輩が多い。敬意をもっていいねいに指導するよう留意している」と話す。