

拓く

健康づくりの
現場から 105



ボールを使った介護予防教室の様子(上)と、望月氏



医師や歯科医師とも連携し、 地域の健康づくりを運動面 から支える

有限会社コムネット専務取締役
健康運動指導士 望月美春氏

健康運動指導士・望月美春氏は、平成3年、25歳で起業。高齢者の健康づくり事業にキャリアと実績をもち、市町の介護予防事業のしくみづくりにかかわるなど幅広く活動している。少人数・マンツーマン指導のスタジオ3店舗を経営するとともに、地域の歯科医師と連携したオーラル&ボディケアなど新機軸のコラボ事業に取り組む。

「女性の人生に寄り添う職場を」 25歳で起業する

(有)コムネット(静岡県函南町)は、健康運動指導士・望月美春氏が平成3年に「チームパルパル」を起業し、11年に法人化した会社である。静岡県東部・伊豆地区を活動エリアに、自治体の教育・保健・福祉受託事業を中心に展開。スタジオを3店舗経営し、講演は月10〜20本をこなす。

望月氏は、短大在学中のアルバイト先のスポーツジムでの運動指導に「これが私の天職」と感じ、卒業後に

大手スポーツクラブに入社する。その間、同居の祖父が入院して寝かせきり老人で亡くなり、もう一人の祖父はうつで泣き暮らすようになった。高血圧症・糖尿病の母は、医師から運動を勧められるも具体性がなく、やり方がわからない。望月氏は自分の無力さがくやし、高齢者の「生きがいや仕事を探しに行ける身体づくり」をめざし、25歳で「チームパルパル」を立ち上げ、スタッフの養成とともに、自治体に企画提案し事業を開始する。

現在、スタッフは女性12名(うちパート9名)。健康運動指導士3名、健康運動実践指導者2名をはじめ、各運動分野・看護職・理学療法・ストレッチケア・ケアマネ・歯科等の専門資格者がいる。仕事と家庭の両立が難しい現実を、お互いさまで支え合う女性の人生に寄り添う職場だ。子どもから高齢者まで、リハビリからスポーツ選手まで、事業の企画から効果判定まで多様に対応する。

介護予防事業システムづくりで 成果を上げる

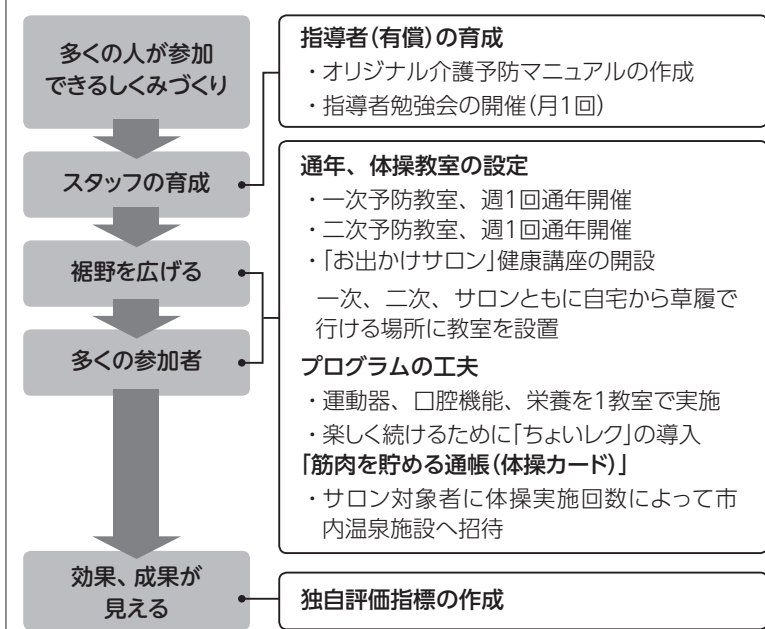
望月氏は、起業以来、多くの高齢

者教室事業に携わり、成果を出してきた。そうした実績から、平成18年の介護保険改正時には県・市町の介護予防事業の基盤づくりにもかわった。

伊豆の国市では、改正前年の17年から携わった。同市は、医療費と介護費がどちらも高い傾向にあり、医療費の適正化が課題。適正化に向けては、多くの人が参加できるしくみが必要だった。地域で介護予防を広げるためのスタッフの育成、多くの人が参加したくなる環境づくり、参加の効果が実感できることなどを柱に、福祉を第一施策とする当時の市長と担当保健師、市内の医師の寺門敬夫氏などと官民の協働で介護予防事業のしくみづくりを進めた(図1参照)。

身近で継続して運動参加の機会をもてるよう、各地区公民館等での一次予防教室と地域サロン事業は、21年度には参加者が延べ3万人を超えとなった。高齢者の医療費は、17年度を100として、18年度96・63、19年度95・09に減少し、2年間で1億7000万円の削減を達成した。

図1●伊豆の国市における介護予防事業への取り組み



(注)平成18～26年度までの主要な取り組み

「0か10かではなく、0か1」
介護予防への視点を変える

望月氏にとって、伊豆の国市の介護予防事業の基盤づくりに関わったことは、その後の活動の大きな財産になった。市にみずからの体験に裏打ちされた提言を行形にできたことは自信につながったほか、リーダー的存在だった寺門氏からは多くのことを学んだ。寺門氏は脳外科医

少人数・パーソナル専用スタジオ
3店舗を経営する

委託契約の仕事では、ときに1教

で、特別養護老人ホームの施設長を務めるなど、高齢者介護やトレーニン

「0か10かではなく、0か1」。

10種の運動メニューのうち、1種だけでも毎日必ず行えば月に30点、年

に360点になる。しかし、10種を1回行い、続けなければ年10点にとどまる。こうした差や360点分の効果は、必ず体に変化として表れると考えている。そのため運動プログラムは簡単で、いつでもどこでもできるよう工夫している(表参照)。

室1人の指導者で参加者170名と

ということがあり、一方的に発信するだけの無責任さを感じていた。10年通った人から「ひざが痛いのでやめる」と聞いたときは、指導者として切なく、がっかりした。「人をよくする技術があるのに、多人数の教室事業では十分に伝えられない」と、マンツーマンや少人数のグループ指導へ事業の方向をシフトさせ、受託事業をしながら「変われる」ことを体感できるスタジオ経営を開始する。

スタジオは、現在、東部・伊豆地区に3か所を展開。プログラムは、オーダーメイドのパーソナルトレーニングは、60分で利用料は2万円(税別)、定員8名の少人数のジャイロキネシス®を中心としたグループレッスンは、60分で利用料は2500円(税別)である。伊豆地区は山稜地域が多く、平成27年度より、スタジオに来にくい人にも届けられるように戸別訪問型のパーソナルトレーニングも開始した。

トレーニングは、ヒアリングと触診で、関節可動域テスト等から不調の原因を見定め、筋膜ケア、ジャイロキネシス®、ピラティス、TRX®、

表●伸筋の改善・筋肉量の増強を目標とした介護予防体操プログラム(例)

項目	主な内容
1 準備体操	上半身のストレッチを含んだ準備体操。地元の音頭「伊豆の国よいとこ」にのって行う
2 足の機能改善	2人一組で手をつなぎ、つま先上げ・かかと上げ、足首回し、指の上下・足指のストレッチ、足裏もみ・指の引っ張り・甲マッサージ、指グー・指押し、甲伸ばし・グレコ、手ぬぐい丸め
3 大腰筋体操	高齢者になじみのある3曲の歌謡曲にのって、2人一組でスクワット・足踏み、ふりふりグッパ・歌、同側歩行・コアストレッチングウォーキング
4 腰痛・ひざ痛・尿もれ予防体操	腰痛予防：腰でボールつぶし ひざ痛予防：ひざ裏でボールつぶし、ボールはさみ 尿もれ予防：骨盤底筋群トレーニング 補強運動：ボール握り、フラインゴポーズ、姿勢改善、座位大腰筋歩き スタッフが声かけを行い、秒数は全員で数えながら行う
5 肩のストレッチ	2人一組で手のひらでの圧かけ

(注)平成24年度二次予防いすバージョン。静岡県伊豆の国市介護予防体操プログラムより作成。

DVRT®など各種エクササイズを使ってオーダーメイドでプログラミ

している。継続利用者がほとんどで、不調の改善後は痛くならない体づくりに続けている。

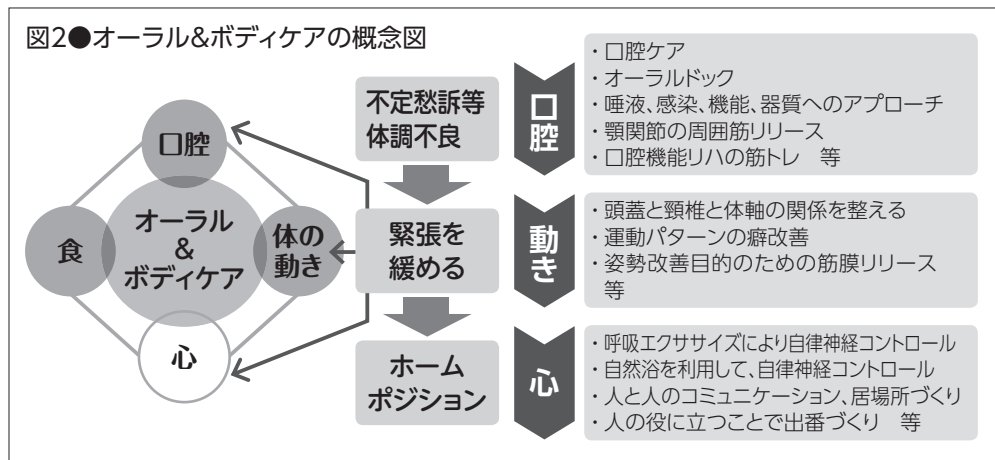
運動と口腔を連携させた「オーラル&ボディケア」

体の痛みはその部位を見ているだけでは、解決しないことがある。そんなときは、全身でとらえて適切に取り組みと改善に至ることがある。望月氏は、平成28年から地域の歯科医師と連携し、運動と口腔を融合したコラボレーション事業「オーラル&ボディケア」に取り組んでいる。

同事業は、歯科クリニックのドックで、口腔内基本検査、唾液中の細菌、口腔機能、頭部の位置や姿勢、体の機能に関連する検査等を行い、抽出された問題に身体のケア(運動)と歯・口腔のケア(歯科)の双方向から取り組む(図2参照)。身体ケアでは、全身で口腔をとらえて、問題に合わせた運動プログラムを作成する。

事業のきっかけは、28年1月に歯科医師・米山武義氏からの「3か月間あごの痛みで食事ができない方がいる。運動で改善できるか」という問い合わせだった。米山氏は、スタ

ジオに近接する米山歯科クリニックの院長。専門は口腔ケアと誤嚥性肺炎で、13年の厚労省監修の介護予防研修テキストの作成時に研究成果を提供している。前述の患者は、トレーニング開始後20分ほどであごが開き、痛みもなくなった。立ち会って



運動の効果を確信した米山氏は、「口腔と身体の問題を融合して解決しよう」と、事業が具体化していく。

一般に人は痛みのあるときにしか治療に來ない。運動指導者として、歯科医療と組んだことで、痛みのないときこそ痛くならないための体のケア、口腔ケアに取り組みると考え、事業を進めている。

普及啓発、メソッドの研究・開発などを行うため、「オーラル&ボディケア研究会」(会長 望月氏)を発足させ、一般向け講演会の開催や定員10名の1回90分・3000円(税別)のグループクラスを開設した。望月氏は、歯科衛生士と運動指導者向けの研修事業「メディカルプロフェッショナルコース」の実施を検討している。

「何が健康運動指導士なのか」が問われる

望月氏は、「健康運動指導士は、資格を持っていればよいという時代ではなくなった」と話す。「自分は何ができるのか、どんな特長をもった仕事ができるのか」を常に問いかけながら指導している。健康全般について基礎的知識をもち、バランスの



対象者に、よりていねいに寄り添える訪問型パーソナルトレーニング

とれた考え方、指導方法を選択できるのが健康運動指導士であり、事業者や行政などが依頼しやすいのが強みと考えている。望月氏は、時代の変化を読み、現場からニーズをすくい上げ、切り口を変えてできることを積み上げている。

指導者の気持ちは、現場の雰囲気にも反映する。スタッフには「正しい指導をベースに、指導者自身が楽しいと思えることを行う」ことを伝えている。指導士の仕事は、人から感謝されるが多く、また、専門的知識・技能が深まることで、先生になりがちだ。「指導を受ける人がどう感じているのか、望んでいたことは提供できたのか。運動指導はサービス業であることを忘れずに対応できることが大切。目の前の人とともに歩むパートナーでありたい」と話す。