

予防医学の担い手として、健康運動指導士の道を拓く



メディカルフィットネスB-1スタジオでの運動指導



株式会社メディカル
フィットネスB-1

代表取締役の鳥居氏(右)と取締役の松本氏

(株)メディカルフィットネスB-1は、健康運動指導士等が予防医学の視点からエビデンスに基づいた健康づくりを総合的に支援する。自社スタジオで各種教室を運営するほか、地域や職域で生活習慣病の予防・改善に取り組んでいる。運動指導先の自治体が保健文化賞を受賞するなど、先駆的な取り組みは高く評価されている。

予防医学の普及をめざす 人材を育成する

(株)メディカルフィットネスB-1

(以下、「B-1」)は、広島市の繁華な一角に立つビルにある。医療機関ではないが、予防医学の視点から科学的・医学的根拠に基づいた健康づくりを推進している。指導スタッフは、現在11名。代表取締役の鳥居比路氏を含め健康運動指導士9名、健康運動指導実践者2名である。

主な事業は、自社スタジオの運営、自治体・民間企業等の出張講演と運動指導、健康経営の支援、運動指導者の養成などである。メタボをはじめとした生活習慣病の予防・改善、ロコモ・介護予防、特定保健指導、糖尿病の重症化予防などの受託事業では、専門職と連携して支援する。

B-1は、鳥居氏が昭和58年に設立した(有)フィットネスクラブが前身で、平成28年に法人名を変更したものだ。設立のきっかけは、エアロビクスを開発したジャッキー・ソレンセンと出会い、エアロビクスのサブフランチャイズ権を獲得したことだった。当時ジャッキーは、米国の

健康づくり政策「ヘルシーピープル」の大統領評議委員会の講師を務めていたことから、鳥居氏は予防医学に着目することとなった。

クラブ設立後まもなく、日本ではフィットネスクラブが急増。ジャズダンス教室がブームで、その延長線上で誤った方法のエアロビクス教室が流行し始めていた。こうした風潮に危機を感じた鳥居氏は、理論も実技も科学的なデータのもと、指導できるインストラクターの養成を始めた。昭和63年に健康運動指導士養成がスタートし、同年、鳥居氏は資格を取得。自社のインストラクター全員に健康運動指導士の資格取得をめざすよう奨励する。さらに月1回3時間の講師研修会を開催し、スキルアップを図っていく。自社の健康運動指導士は、「運動指導はもちろん、講演もしっかりとできるレベルの指導者」と鳥居氏は話す。

取締役で健康運動指導士の松本直子氏は、B-1の指導者養成を経て、平成6年に健康運動指導士資格を取得した一人である。現在は、広島大学大学院医歯薬保健学研究所の客員准教授を務めるとともに、県・市町

表1●メタボ予防・改善における集団運動指導プログラム例

	講義	実践
地域	介入期間中(週1回、3か月間)、毎回ごとに「運動支援テーマ」を講義。各自の目標に合った運動の強度・時間・頻度など身体活動量と運動量の設定を支援する	<ul style="list-style-type: none"> ●体重測定、胸囲、血圧測定 ●ホームエクササイズの確認、アドバイス ●運動のポイントを指導(安全で効果の上がる方法) ●上限心拍数を超えない指導 ●正しいウォーキング方法 ●ストレッチ ●筋力トレーニング ●フィットネス(4メッツを中心としたエクササイズ) ●リラクゼーション腹式呼吸法
職域	運動の重要性を講義(安全で効果の上がる運動の方法やポイント)	<ul style="list-style-type: none"> ●運動のポイントを指導(安全で効果の上がる方法) ●上限心拍数を超えない指導 ●正しいウォーキング方法 ●ストレッチ ●筋力トレーニング ●フィットネス(エクササイズ) ●リラクゼーション腹式呼吸法

を図る。運動中に心拍数を計り、個々の体力に合わせて運動強度を保つB-1を代表するクラスだ。ハートビクスは運動時の心拍数測定が必要条件であることから命名したプログラムで、平成8年に商標登録した。また、「ア

ロービック(60分間)は、有酸素性運動に加え、ダンベル・腹筋を含む筋トレをより強化したクラス。ジャッキーのプログラムを用いており、3か月ごとに運動メニューを更新する。「がん・認知症予防クラス(60分間)」は、がんや認知症の予防をめざす教室で、ヨガ、エアロビックダンス、フロアエクササイズなどを行う。就労世代が利用しやすいように、7時30分からの早朝、18時30分からの夜間に加え、日曜日など週4回開催している。利用は会員制で完全予約制。利用料は消費税別で入会金1万1000円、レッスン料は月額5500円(クラスで異なる)である。

地域・職域で、メタボやロコモ予防をターゲットにした運動

B-1は、自治体や民間企業等への出張講演や運動指導を数多く手がけている。運動指導では、地域においては個別の健康課題の改善とともに、健康づくりは人づくり、まちづくりでもあることを考慮している。地域における生活習慣病の予防・改善の運動指導として、西中国山地の中央保ヘルスアップモデル事業などに取り組み、ここでの長年のノウハウが現在の介入プログラムに生かされている。同事業は、平成14～16年度に松本氏が中心となり支援したもので、ウォーキングを軸にした健康づくりから人づくり、地域づくり、まちづくりに発展し、19年度に「第59回保健文化賞(団体)」を受賞した。

一方、職域においては、運動指導の効果を高めるため、健診機関と企業の保健師等と連携し、対象者の情報を共有し、運動プログラムに工夫を加えるようにしている。指導は集団指導をベースとしつつも、個別指導を適宜組み合わせながら実施する。運動プログラムは、安全で効果の上がる運動の方法やウォーキング方法、リラクゼーション腹式呼吸法など、日中は働いていて運動する時間が取れない人にも継続しやすい内容にしている(表1参照)。

松本氏は、「運動指導を中心としたプログラムであっても、医師や

B-1スタジオで生活習慣病予防をめざす運動教室

B-1スタジオでは、生活習慣病

の健康増進計画等の策定委員やアドバイザー、関連学会での講演、新聞等の原稿執筆など対外活動も多くなしている。

また、健康運動指導士の情報交換や連携を深めたいと考えた鳥居氏は、平成7年に健康運動指導士会広島県支部を中心となって立ち上げた。現在、鳥居氏は副会長、松本氏は理事で事務局長を務めている。

の予防・改善を目的とした運動教室(グループレッスン)を開催している。現在、がん・認知症予防、メタボ予防・改善(表1参照)、ハートビクス、アロービック、メタボ&ストレス解消など7クラスと、乳児対象の「大脳開発」、幼児と母親の「親子フィットネス」がある。運動教室は、1回60～90分間で、時間をかけてじっくりと行う。有酸素性運動が中心で、運動初心者も参加しやすい。「ハートビクス(75分間)」は、音楽に合わせて楽しく全身運動を行い、生活習慣病の改善・予防、肥満解消

「がん・認知症予防クラス(60分間)」は、がんや認知症の予防をめざす教室で、ヨガ、エアロビックダンス、フロアエクササイズなどを行う。就労世代が利用しやすいように、7時30分からの早朝、18時30分からの夜間に加え、日曜日など週4回開催している。利用は会員制で完全予約制。利用料は消費税別で入会金1万1000円、レッスン料は月額5500円(クラスで異なる)である。

ける生活習慣病の予防・改善の運動指導として、西中国山地の中央保ヘルスアップモデル事業などに取り組み、ここでの長年のノウハウが現在の介入プログラムに生かされている。同事業は、平成14～16年度に松本氏が中心となり支援したもので、ウォーキングを軸にした健康づくりから人づくり、地域づくり、まちづくりに発展し、19年度に「第59回保健文化賞(団体)」を受賞した。

一方、職域においては、運動指導の効果を高めるため、健診機関と企業の保健師等と連携し、対象者の情報を共有し、運動プログラムに工夫を加えるようにしている。指導は集団指導をベースとしつつも、個別指導を適宜組み合わせながら実施する。運動プログラムは、安全で効果の上がる運動の方法やウォーキング方法、リラクゼーション腹式呼吸法など、日中は働いていて運動する時間が取れない人にも継続しやすい内容にしている(表1参照)。

松本氏は、「運動指導を中心としたプログラムであっても、医師や

保健師、管理栄養士等の専門職種間で対象者の情報を共有し、事業全体をPDCAサイクルの理念のもと、互いの共通認識で実施する」と話す。

現在、松本氏は、治療中や術後など特定保健指導の対象外の人の重症化予防のための運動指導、通常の糖尿病性腎症重症化予防事業での運動指導、睡眠と身体活動の視点を加えた糖尿病性腎症重症化予防モデル事業（広島大学・県・広島市の協働事業）などにも取り組む。健康運動指導士の活動分野を開拓する試みとして、効果の検証がまたれている。

市町村と協働して地域の運動リーダーを育成

松本氏は、自治体と協働して指導者養成講座を開催し、地域リーダーの育成にも取り組んできた。これまでに三原市や廿日市市など2市2町で約400名が講座を修了、それぞれの地域で活動している。

その一つである県南の三原市における運動普及リーダー育成講座は、全6回（1回120分。月2回・3か月間）。おおむね75歳以下で、講座に4回以上参加でき、運動行事の補助や教室の開催など、運動普及のために活動できる人が受講要件となっている。講座は、受講者自身の健康づくり運動の実践と、地域の特性を生かした健康づくり企画が立案できるように、グループワーク手法を取り入れ、地域でのウォー

キングの進め方などを実践的に学ぶ（表2参照）。そうしたかきもあり、養成リーダーは、平成27年度の文部科学大臣体力づくり国民会議優秀組織表彰において、体力づくり国民会議議長賞を受賞した。

地域リーダーが増えたことから、松本氏は、「広島県市町運動リーダーサミット交流会」を企画し、地域リーダーがどのような活動をしているのかを、発表・情報交換する場をつくった。平成28年に第1回を三原市で開催し、第2回の今年は安芸太田町で開催された。

課題は、若年就労世代への健康運動の啓発・普及

鳥居氏は、「日本はがん大国、認知症大国。がんや認知症は発症まで20〜30年間ある。がんも認知症も生活習慣病で、早期に予防に取り組むことが重要」という観点から、「若年・中年層の就労世代へ運動の大切さを浸透させ、運動習慣を根づかせるのが健康運動指導士の役割」と話す。

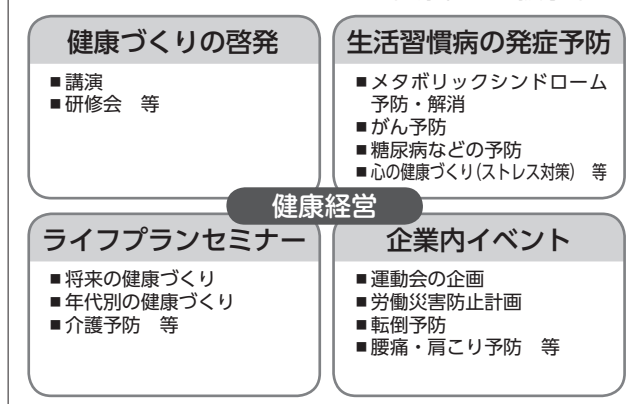
B-1では、企業の健康経営支援として社員研修での運動指導やライフプランセミナー（年代別健康づく

表2●三原市運動普及リーダー育成講座の概要

回	内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ●開講式 ●講義：運動の目的と効果、体調自己チェックと体力測定の方法とその目的 ●体力測定・評価
2	<ul style="list-style-type: none"> ●講義と実習 ①運動：ストレッチ、有酸素性運動、ウォーキング、筋トレ ②ウォーキング大会の企画・コースの条件 ③口コモ予防
3	<ul style="list-style-type: none"> ●講義と実習 運動：ストレッチ、有酸素性運動、ウォーキング、筋トレ ●グループワーク：ウォーキングコースの発表①
4	<ul style="list-style-type: none"> ●講義：ウォーキング大会実施に向けて ●グループワーク：ウォーキングコースの発表②、自分まわりの健康づくり企画
5	<ul style="list-style-type: none"> ●実習：ストレッチ体操、ウォーキング大会にチャレンジ
6	<ul style="list-style-type: none"> ●体力測定・評価 ●講義：わたしたちがリーダー！ 運動で健康づくり・運動でつなごう地域の輪 ●閉講式、修了証書授与 ●その他：運動普及リーダー会について、リーダーの役割・活動について

(注)平成29年度の内容

図●メディカルフィットネス B-1の健康経営支援事業



りなど)、健康保険組合の会員向けB-1スタジオの利用促進（入会金・レッスン料の割引など）のほか、メンタルヘルス対策として産業医と連携した就業時間中の運動指導などを実施している(図参照)。「今後は、健保組合等とコラボし、本腰で取り組む」と鳥居氏は語る。

一定規模以上企業でのストレスチェックの義務化、健康経営銘柄の選定など、民間企業の予防医学の取り組みを後押しする国の動きも始まった。「いよいよ私たち健康運動指導士の出番」と鳥居氏は意気込みを話す。