

### 予防医学の観点から運動療法を総合的に展開し、 「地域に元気を吹き込む」



メディカルフィットネス富永草野での有酸素性運動の様子



医療法人積発堂  
メディカルフィットネス富永草野

広川院長(右)と健康運動指導士 若穂 困氏

新潟県三条市にあるメディカルフィットネス富永草野は、運動・栄養・メンタルヘルスを柱に生活習慣病の予防・改善や低体力者・高齢者の健康維持に向けた運動療法を展開。目的に応じて選べる多様なコースをそろえ、スタジオレッスンや姿勢改善エクササイズの導入など運動メニューを工夫し効果を上げている。

#### 健康寿命を支える体づくり メディカルフィットネスを開設

新潟県三条市にある医療法人積発堂富永草野クリニックは、平成15年に開設された。内科や整形外科など7科の診療科目を置く。整形外科を主体としており、必要に応じて同法人が運営する富永草野病院と連携して治療する。

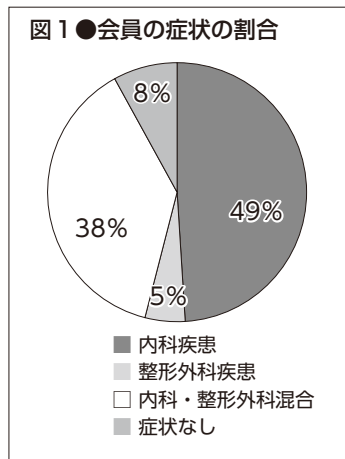
メディカルフィットネス富永草野(以下、「MF」)は、クリニックの2階にある。クリニック開院より数か月遅れて15年10月に開設。スタジオの総面積は120㎡。有酸素性運動のマシン6台、筋トレマシン5台を備える。

MF開設には、クリニックの整形外科医で積発堂理事長の草野恒輔氏に明確な構想があった。20年ほど前から国の政策が予防を重視するようになり、「健康寿命を支える丈夫な体づくりのため、生活習慣病予防に積極的に取り組まなければならない。MFは、健康に留意する地域の方たちを応援するために予防医学の最先端をめざしている」と草野理事長は語る。

MFの指導スタッフは、現在、日本医師会認定の健康スポーツ医であるクリニック院長・広川陽一氏と若穂困正子氏ら健康運動指導士2名。広川院長は内科医(循環器)で14年に入局、MF開設にあたり健康スポーツ医の資格を取得した。また、若穂困氏は以前から運動好きでフィットネスジムに通っていた。草野理事長よりMFの構想を聞き、健康運動指導士の取得を勧められ、他業種から転身した。

MFの柱は、運動・栄養・休養の3つ。運動は医師(広川院長)と健康運動指導士、栄養は富永草野病院の管理栄養士が指導し、休養は積発堂の臨床心理士がカウンセラーとしてメンタルヘルスを担当する。栄養指導は希望者対象。メンタルヘルスクエアは定期のメディカルチェック時に必要に応じて行うほか、希望に応じて週1回実施。チェックシートを使ったストレス度や認知機能の検査、カウンセリングやリラクゼーション効果のある簡単な呼吸法・動作法などを行う。

会員は、30年4月現在80名。継続利用者が多く平均継続年数は3年5



MFの利用は、予約制で週の回数(1回90分間)や期間を限定した

### 運動の効果・継続をめざし 選べる多様なコース設定

「MFは医師と健康運動指導士がいるので、安心して運動できるとい声を多数聞く」と若穂囲氏。利用目的は、高血圧や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の改善や、慢性的な関節痛の改善、姿勢改善が大半を占める。1日平均25〜30名が利用しており、院外からの利用者も3割程度いる。

また、期間限定の「生活習慣改善コース」は、運動継続に不安のある人に対して、「まず、3か月間やってみてもらおう」とことで開設した。このコースからメディカルコースに移行する人が多い。終了後3か月以内であれば、

コース制をとる。多様なコースがあり、利用希望者は自分の目的に合ったコースを選ぶ(表参照)。追加料金を負担すれば、週の制限日を超過しての利用やパーソナルレッスンを利用できる。

メディカルコース利用の流れは、①入会前のメディカルチェック ②医師による運動処方せん発行 ③健康運動指導士による個別運動プログラムの作成・指導。以降、6か月ごとに血液・尿検査、運動負荷試験、カウンセリングを行い、運動効果を確認しプログラムを見直す。広川院長は、「生活習慣病の改善に運動療法は重要。10年間運動療法を継続した現在80歳の方がHbA1c5%台という症例がある。脂質異常症や糖尿病などがある場合、成果が数値として明確に表れるので、本人だけでなく、われわれのモチベーションも上がる」と話す。

コース制をとる。多様なコースがあり、利用希望者は自分の目的に合ったコースを選ぶ(表参照)。追加料金を負担すれば、週の制限日を超過しての利用やパーソナルレッスンを利用できる。

また、期間限定の「生活習慣改善コース」は、運動継続に不安のある人に対して、「まず、3か月間やってみてもらおう」とことで開設した。このコースからメディカルコースに移行する人が多い。終了後3か月以内であれば、

コース制をとる。多様なコースがあり、利用希望者は自分の目的に合ったコースを選ぶ(表参照)。追加料金を負担すれば、週の制限日を超過しての利用やパーソナルレッスンを利用できる。

メディカルコース利用の流れは、①入会前のメディカルチェック ②医師による運動処方せん発行 ③健康運動指導士による個別運動プログラムの作成・指導。以降、6か月ごとに血液・尿検査、運動負荷試験、カウンセリングを行い、運動効果を確認しプログラムを見直す。広川院長は、「生活習慣病の改善に運動療法は重要。10年間運動療法を継続した現在80歳の方がHbA1c5%台という症例がある。脂質異常症や糖尿病などがある場合、成果が数値として明確に表れるので、本人だけでなく、われわれのモチベーションも上がる」と話す。

コース制をとる。多様なコースがあり、利用希望者は自分の目的に合ったコースを選ぶ(表参照)。追加料金を負担すれば、週の制限日を超過しての利用やパーソナルレッスンを利用できる。

表●会員の種類と利用料金

	会員種類	月会費	入会金	入会検査	利用条件
メディカルコース	レギュラーコース	13,000円	5,000円	メディカルチェック①: 血液・尿・胸部レントゲン・心電図検査、医師による問診 メディカルチェック②: 運動負荷心電図、運動処方せん発行、医師による検査結果説明	1回90分。営業時間内いつでも何回でも利用可能
	健康増進Bコース	10,000円			1回90分。営業時間内で週3回利用可能
	健康維持Cコース	7,500円			1回90分。営業時間内で週2回利用可能
	健康維持Dコース	5,000円			1回90分。営業時間内で週1回利用可能
	パーソナルコース	20,000円			1回60分・週4回のマンツーマン・レッスン(完全予約制)
	生き生きコース	5,000円			1回60分・週2回のグループレッスン(定員制)
期間限定	生活習慣改善コース	17,000円	なし	メディカルチェック① 医師による問診	週2回、12週間限定利用で生活習慣改善を目的としたコース
	お試しコース	5,000円			スタジオレッスンに10回(1回15分)参加できる(30日間有効)

(注) 料金は税別。利用は予約制。営業時間は月～金の9:00～18:00。週の制限日を超えての利用は1回1,000円、パーソナルレッスンは1回2,000円で利用可能。クリニック内科で定期的な治療を受けていない人は検査データ管理費として毎月300円を別途負担。

また、期間限定の「生活習慣改善コース」は、運動継続に不安のある人に対して、「まず、3か月間やってみてもらおう」とことで開設した。このコースからメディカルコースに移行する人が多い。終了後3か月以内であれば、

コース制をとる。多様なコースがあり、利用希望者は自分の目的に合ったコースを選ぶ(表参照)。追加料金を負担すれば、週の制限日を超過しての利用やパーソナルレッスンを利用できる。

メディカルコース利用の流れは、①入会前のメディカルチェック ②医師による運動処方せん発行 ③健康運動指導士による個別運動プログラムの作成・指導。以降、6か月ごとに血液・尿検査、運動負荷試験、カウンセリングを行い、運動効果を確認しプログラムを見直す。広川院長は、「生活習慣病の改善に運動療法は重要。10年間運動療法を継続した現在80歳の方がHbA1c5%台という症例がある。脂質異常症や糖尿病などがある場合、成果が数値として明確に表れるので、本人だけでなく、われわれのモチベーションも上がる」と話す。

コース制をとる。多様なコースがあり、利用希望者は自分の目的に合ったコースを選ぶ(表参照)。追加料金を負担すれば、週の制限日を超過しての利用やパーソナルレッスンを利用できる。

表●会員の種類と利用料金

	会員種類	月会費	入会金	入会検査	利用条件
メディカルコース	レギュラーコース	13,000円	5,000円	メディカルチェック①: 血液・尿・胸部レントゲン・心電図検査、医師による問診 メディカルチェック②: 運動負荷心電図、運動処方せん発行、医師による検査結果説明	1回90分。営業時間内いつでも何回でも利用可能
	健康増進Bコース	10,000円			1回90分。営業時間内で週3回利用可能
	健康維持Cコース	7,500円			1回90分。営業時間内で週2回利用可能
	健康維持Dコース	5,000円			1回90分。営業時間内で週1回利用可能
	パーソナルコース	20,000円			1回60分・週4回のマンツーマン・レッスン(完全予約制)
	生き生きコース	5,000円			1回60分・週2回のグループレッスン(定員制)
期間限定	生活習慣改善コース	17,000円	なし	メディカルチェック① 医師による問診	週2回、12週間限定利用で生活習慣改善を目的としたコース
	お試しコース	5,000円			スタジオレッスンに10回(1回15分)参加できる(30日間有効)

(注) 料金は税別。利用は予約制。営業時間は月～金の9:00～18:00。週の制限日を超えての利用は1回1,000円、パーソナルレッスンは1回2,000円で利用可能。クリニック内科で定期的な治療を受けていない人は検査データ管理費として毎月300円を別途負担。

改善するのがねらいだ。運動開始6か月後の定期チェックで、体力の向上や検査値の改善等が確認されても、関節の痛みは改善されないという人が目立ったことから、姿勢に着眼したのがきっかけで、姿勢改善のエクササイズを考案した。

方法はまず、矢状面・全額面2枚の写真撮影と各関節の動きのチェックを行い、現状の身体機能を調べ、痛みの原因を探る。その後、個々の悩みに応じて、診断別エクササイズを処方し、実践してもらう。動きは一人ひとり異なるが、継続してもらえるように、背骨・首周りなどのほぐし、脊椎の柔軟性を向上させる運動、股関節の伸展・屈曲のストレッチ、姿勢改善の筋トレなど手軽にできる体操にしている。

メデイカルコースの一つ、「生き生きコース」は、定員5名の高齢者向け60分間のグループレッスン。主に80歳代が利用している。特に決まったプログラムはなく、基本的には、①全身ストレッチ(10分) ②ストレッチポールまたはバランスボール ③有酸素性運動(25分)の順で行う。施設内の筋トレマシンで下肢のトレ

ニングや、季節によっては近所の公園まで散歩することもある。

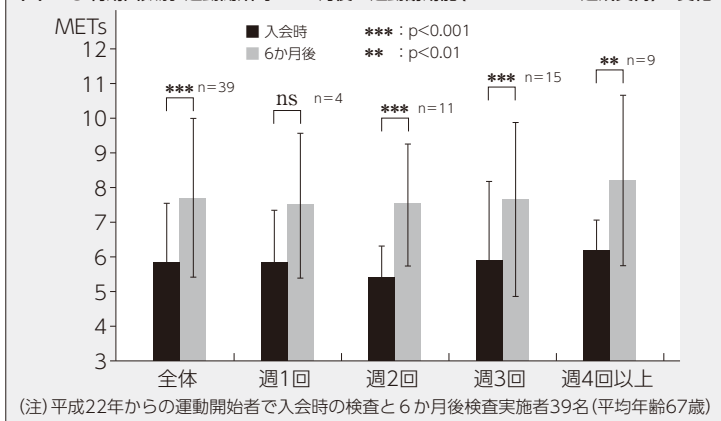
### 運動の効果をさまざまな視点から検証

広川院長と若穂囲氏ら健康運動指導士は、施設利用者(会員)の運動開始6か月後の運動効果について、さまざまな視点から調査・検証を行っている。その一つに、平成26年に行った「運動効果と来館頻度」がある。この調査では、それ以前に実施した調査で「定期的な運動継続により運動耐用量が向上することを確認していたが、その効果は来館頻度によってどのように変化するかを調べたものだ。

その結果、運動耐用量は、週1回では有意差は確認できなかったが、週2回以上で向上が認められた(図2参照)。「運動耐用量の向上を目的とした場合、週2回以上の定期的な運動でより多くの効果が期待できる」ことを確認した。

また、25年に実施した16項目からなる「生活状況調査」では、主観的な健康効果と生活習慣の変化を調べた。「健康状態が改善」「体力が強

図2 ●利用回数別・運動開始時と6か月後の運動耐用量(85% HRMax達成負荷)の変化



(注)平成22年からの運動開始者で入会時の検査と6か月後検査実施者39名(平均年齢67歳)

なった」などの変化が確認され、生活習慣の変化においては、散歩や運動習慣の実践、食生活などに気をつける人が増えており、健康に関する意識も高まる人が多く見られた。

若穂囲氏は、「効果の検証や調査は、コース選択や指導などで利用者 に説得力のあるアドバイスができ、効果的な運動メニュー開発の基礎資料になる。今後も継続していきたい」と話す。調査・検証結果は、院内の合同発表会で発表し、関連職種で情

報を共有するほか、「新潟体育学研究」誌等にも掲載している。

### 「技術に心を通わせて、地域に元気を吹き込む」

積発堂の経営理念は、「技術に心を通わせて、地域に元気を吹き込む」である。広川院長は「これまでの取り組みで、健康維持は運動でできることが確認できる。このことをPRし、もつと多くの地域の方たちに運動実践を促していく必要がある」と話す。MFは採算的に見て、患者や来館者への「サービスの意味合いが強くなっており、施設・人材のキャパシティにも限界があると言う。「まずは現状で取り組みの質を高め、運動の効果を地域に伝えていくことを続けたい」と広川院長は話す。

患者が日常的に運動しない理由として最も多いのは、「運動をする時間がない」だ。若穂囲氏は、運動の普及には「意識の向上が必要」と指摘する。「運動の普及は医療費の適正化よりも、まずは介護保険対象者の増加防止につながる可能性がある」と感じており、全国にMF施設が増えることを願っている。