

### 法人内に健康運動指導士会を設置 質の高い運動指導の提供を図る



「ふらっと運動体験」での運動指導の様子



医療法人・  
社会福祉法人真誠会  
健康運動指導士会

右からお話を聞いた砂原氏、山崎氏、澤田氏

鳥取県米子市にある医療法人・社会福祉法人真誠会は、地域包括ケアシステムの構築と展開に力を入れてきた。同会所属の健康運動指導士・山崎慎吾氏らは、包括ケアの担い手として質の高い運動指導の提供をめざし、法人内に健康運動指導士会を設立、施設や地域で活動の幅を広げ、介護予防に成果を上げている。

#### 地域包括ケアシステムを構築 多様な機能で支援を展開

医療法人・社会福祉法人真誠会（以下、「真誠会」）は、鳥取県西部の米子市にある。市の西端の弓浜地域を拠点に、医療・保健・福祉が連携した地域包括ケア事業を展開している。

真誠会による包括ケアの取り組みは、昭和63年の医療法人真誠会クリニックの開業と同時にスタートした。翌年の平成元年に、医療と介護が連携した地域密着型の「真誠会ホスピタウン計画」（医療・福祉の街づくり）を基に拠点施設を整備し、同年、「米子ホスピタウン」を、12年に「弓浜ホスピタウン」をそれぞれ開設する。17年の介護保険法改正を受けて、18年より取り組みは本格化し施設やサービスを拡充してきた。

ホスピタウンは、現在、米子市内に4か所。地域の要介護者等に医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが連携した包括的な支援を提供している。高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を営めるよう、ホスピタウンは、さまざまな施設・機能をもつ。

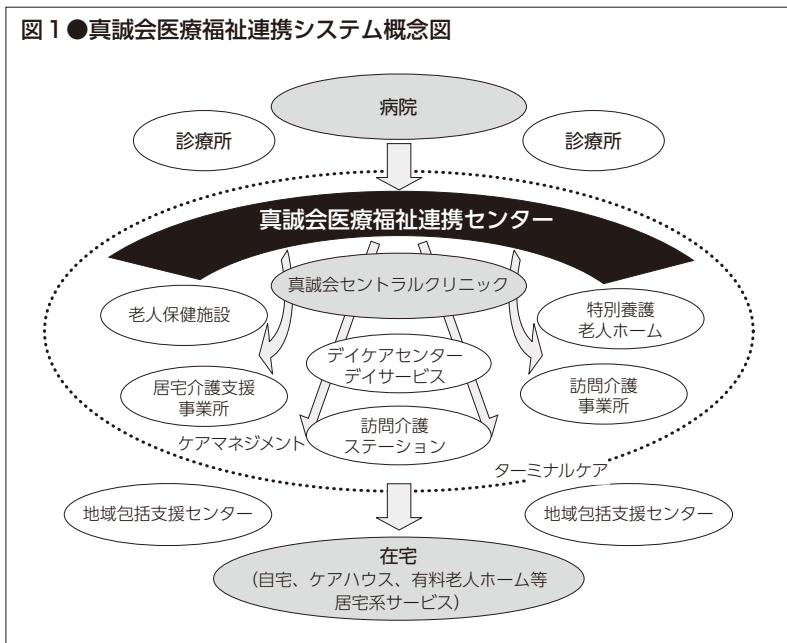
たとえば、弓浜ホスピタウンは、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、短期入所療養介護施設、通所リハビリ施設、通所介護施設、認知症対応型通所介護施設、ケアハウス、弓浜地域包括支援センター（米子市受託事業）、ケアプランセンター、健康クラブ（後述）の機能をもつ拠点施設等で構成されている。

地域包括ケアを推進するため、真誠会本部に真誠会医療福祉連携センターを設置し、全事業所をネットワーク化するとともに、利用者の多様なニーズに応え、各種関連機関と円滑に連携している（図1参照）。また、包括的支援サービスにあたっては、医療・保健・福祉の多職種の専門職が連携・協働して、チームケアプランを立案・提供している。

#### 包括ケアの担い手として 真誠会健康運動指導士会を設立

真誠会の包括ケアの特徴の一つは、介護予防を重視していることである。現在、真誠会の健康運動指導士は9名。介護予防の担い手として、生活習慣病患者の運動療法や継続的な支援、介護予防・日常生活支援総

図1 ●真誠会医療福祉連携システム概念図



合事業の対象者に対する運動器の機能向上等を目的とした運動指導、地域住民に対する運動を通じた健康づくりなどの活動を行っている。

フィットネスクラブ等での指導経験をもつ健康運動指導士が多く、介護福祉士、ケアマネジャーなど福祉資格を取得している者もあり、通所介護、通所リハビリ、地域包括支援センターなどに所属し、運動指導と福祉事業を兼務している。

健康運動指導士・山崎慎吾氏は、

指導歴19年のベテラン。介護福祉士の資格を持ち、弓浜ホスピタウンの通所リハビリテーション事業所長を務める。健康運動指導士・砂原仁氏は、弓浜地域包括支援センターのケアマネでもある。ケアマネ資格は、真誠会の人材育成制度キャリアアップ支援を活用して取得した。「業務は、運動指導とケアマネが半々」と話す。

山崎氏らは、平成23

年に「真誠会健康運動指導士会」(以下、「指導士会」)を立ち上げた。勤務地や配属先の異なる健康運動指導士が集結し、「運動を通じた健康づくりの普及および運動指導者の知識技能の向上に関する取り組み、自治体や各種団体・機関への講師派遣事業などにより、健康の保持増進、疾病の予防、介護予防に寄与すること」が目的である。「講師活動や運動

教室の運営など、4〜5年前から地域での活動が増えている」と砂原氏。同会は法人内の介護職員等を対象に運動指導法研修(集団体操研修)を実施するなど、活動の幅を広げている。

### 「健康クラブ」を開所し地域の健康づくりを支援

ホスピタウンには、医療法42条の疾病予防運動施設である「健康クラブ」がある。平成18年に通所リハビリ施設の空き時間を有効活用して開所された。現在、ホスピタウンごとに計4か所あり、指導士会が運営・指導を行っている。会員制で、登録会員は現在約200名。利用料は月4320円(消費税込)である。

健康クラブでは、真誠会クリニック(内科、整形外科、眼科、痛みの治療など)から紹介される糖尿病や高血圧症、肥満などの生活習慣病患者者に対して、個別運動プログラムを作成し、トレッドミル、エアロバイクなどの有酸素性運動を中心とした運動療法を行っている。市内にある大学附属病院など外部医療機関からの紹介も受け入れている。

米子市の一般介護予防事業「がい

なみつく予防トレーニング」(後述)の対応施設にも指定されており、一般高齢者の健康増進、疾病・介護予防の拠点にもなっている。

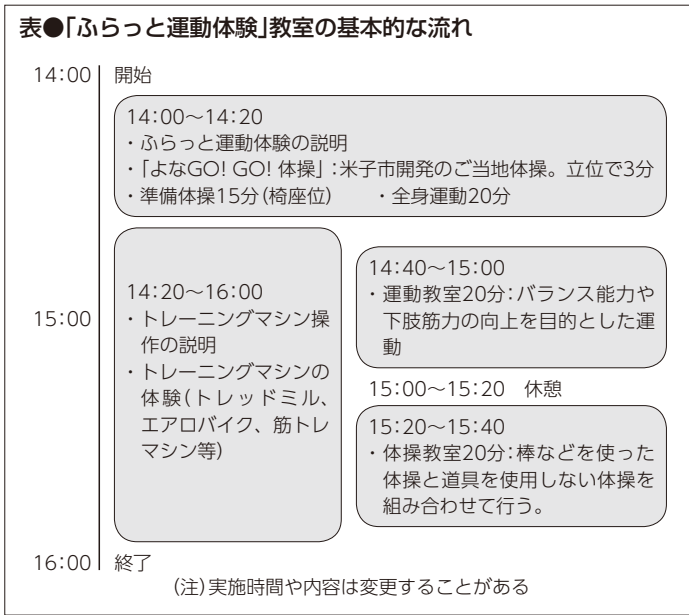
### 一般高齢者を対象にした介護予防教室

指導士会は、65歳以上の一般高齢者向け運動教室「ふらっと運動体験」と「がいなみつく予防トレーニング」の運営・指導も担当している。「ふらっと運動体験」は、日常の運動習慣のきっかけづくりを目的にした週1回・2時間、通年開催(年48回)の教室だ。定員はなく、利用料は1回150円で、予約不要の「ふらっと」気軽に参加できる教室である。

介護保険法の改正に伴い平成27年度から始まり、回数を拡充して通年型になった。現在、市内3か所で行っている。

弓浜老人福祉センターでの教室は、手軽に参加できるため、多いときは40名を超えることもある。取材当日は17名が参加し、大半が70歳前後の女性であった。スタッフは、健康運動指導士2名と弓浜地域包括支援センターのケアマネ1名。運動メ

表●「ふらっと運動体験」教室の基本的な流れ



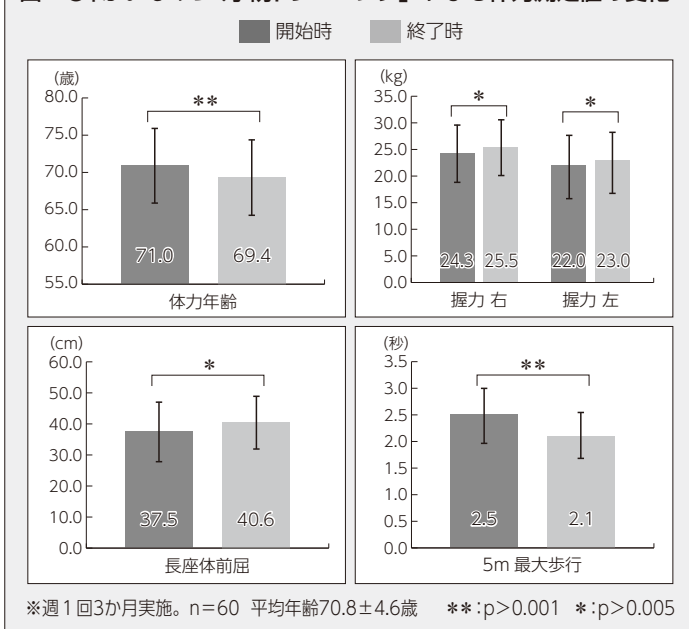
「がいな」は方言で、「丈夫」「元氣」を意味する。個別運動プログラムを提供し、筋トレ、有酸素性運動、ストレッチングなどを週1回・2時間、全12回・3か月のコースである。弓浜老人福祉セン

ターでは定員15名で年2クール開催している。実施前後に体力測定を行っており、各項目で改善効果が認められている(図2参照)。

安心して生き生きと暮らせるまちを「地域住民と一緒に」つくる

山崎氏は、米子市内でも高齢者の多い地域での活動が多く、介護予防における健康運動指導士に対する期待感が高まっていると感じている。「体操は、地域の方たちにとって敷居が低く、取り組みやすいメニュー。

図2●「がいなみっく予防トレーニング」\*による体力測定値の変化



氏らは、地域に入っ て、地域住民と一緒に運動に使う道具づくりなどの活動も行っている。「住民の地域活動を運動で支援することで、健康運動指導士として、さらに役割が発揮できる」と話し、今後は、自治体・医療・福祉など、関係機関や地域住民との連携を強化していきたいと考えている。

「週1回の開催のため、運動は自宅で行えるように、わかりやすく簡単な動きを中心に行っている」と話す。笑いの絶えない教室で、同年代とおしゃべりしながら行えるのが楽しいと好評だ。「運動は人の輪をつくるツールになる」と山崎氏。指導者と参加者との距離が近く、指導者が

地域住民に受け入れられ、信頼されていることがうかがわれる。この日、教室前半を担当した健康運動指導士・澤田健太氏は、「教室の雰囲気づくりに留意しており、一方通行にならないコミュニケーションを心掛けています。運動は人それぞれ、できなくてもよいことをきちんと伝える」と話す。教室後半は健康運動指導士・榎原瑠衣氏が担当。榎原氏は今年4月の入社だが、スポーツクラブ等で約16年の指導歴をもつ。「指導者どうしの密な連携で、スタッフ

が変わっても、継続性と質が担保された指導ができる」と山崎氏は話す。もう一つの「がいなみっく予防トレーニング」は、運動習慣につなげるための運動教室だ。「がいな」は方言で、「丈夫」「元氣」を意味する。個別運動プログラムを提供し、筋トレ、有酸素性運動、ストレッチングなどを週1回・2時間、全12回・3か月のコースである。弓浜老人福祉セン

ターでは定員15名で年2クール開催している。実施前後に体力測定を行っており、各項目で改善効果が認められている(図2参照)。

安心して生き生きと暮らせるまちを「地域住民と一緒に」つくる

山崎氏は、米子市内でも高齢者の多い地域での活動が多く、介護予防における健康運動指導士に対する期待感が高まっていると感じている。「体操は、地域の方たちにとって敷居が低く、取り組みやすいメニュー。

氏らは、地域に入っ て、地域住民と一緒に運動に使う道具づくりなどの活動も行っている。「住民の地域活動を運動で支援することで、健康運動指導士として、さらに役割が発揮できる」と話し、今後は、自治体・医療・福祉など、関係機関や地域住民との連携を強化していきたいと考えている。