

地域の「かかりつけフィットネス」として 運動療法を展開する



エムズのトレーニングルーム



医療法人南谷継風会
南谷クリニック
メディカルフィットネスエムズ
健康運動指導士 松村亮介氏

大阪府豊中市にある南谷クリニックは、平成20年に医療法42条施設「メディカルフィットネスエムズ」を併設・整備し、積極的に生活習慣病等の予防に取り組む。エムズ副センター長の健康運動指導士・松村亮介氏は、運動を生活の中に取り入れ、「みずからの力」で健康寿命を延ばせるよう運動療法を展開している。

予防、治療、リハビリを ワンストップで提供する

大阪市中心部から電車で約15分、豊中市にある医療法人南谷継風会南谷クリニックは、平成7年の開設。内科、循環器科、整形外科、リハビリテーション科など診療科目9科のクリニックである。

開設以来、同クリニックでは「病気に休みはない」と、年中無休の診療体制を推進してきた。また、健康寿命の延伸のためには運動が最も重要と考えており、運動を生活の中に

取り入れ、習慣化することをテーマに運動療法を積極的に展開している。20年にクリニックを増築し、グループ施設として健診センター、医療法42条施設「メディカルフィットネスエムズ」(以下、「エムズ」)等を併設した。予防から治療、リハビリをワンストップで提供する。

エムズの施設は、各種トレーニングマシンを置く約140㎡のトレーニングルームと、約55㎡のスタジオルーム。健康運動指導士らが内科医や整形外科医、リハビリ科、健診センター等と連携し、生活習慣病やス

ポーツ障害の予防、維持期リハビリ、健康づくりなどを支援する。

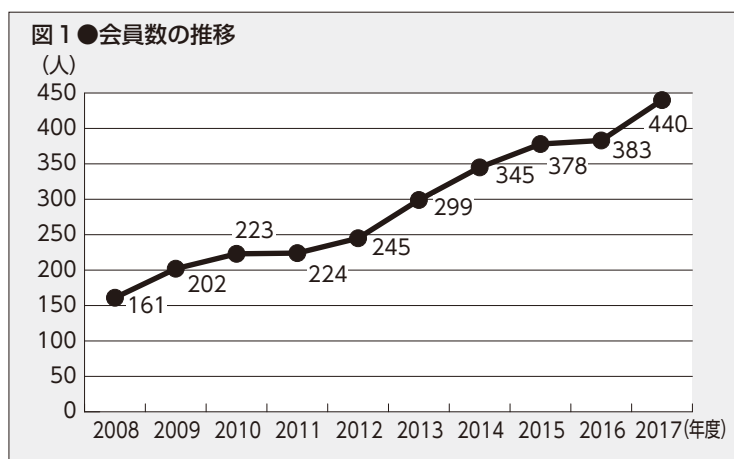
エムズに隣接する形でクリニックのリハビリ室があり、トレーニングマシンは、リハビリ科と共用している。またスタジオでは、エムズの事業としてヨガ、サーキットエアロ、ピラティスなど外部講師によるグループレッスン(各プログラム週1回、各60分)も行っており、21年度からリハビリ科が運営する通所リハビリ事業「介護予防教室」(週4回、各90分)が開催されている。

エムズの指導スタッフは、現在、健康運動指導士3名、健康運動実践指導者1名、栄養士1名などの計8名。副センター長を務める健康運動指導士・松村亮介氏は、元来スポーツ好きで、ボランティアで少年サッカーを指導していた。日ごろからけがやスポーツ障害に興味をもっていたことがきっかけとなり、「ものづくりより人づくりの仕事をと、工学を専攻していた大学院を中退して、メディカル系専門学校に入学。15年に学校の実習先という縁で南谷クリニックに入局した。リハビリ科でリハビリ助手を務めるなか、内科系を含めたメ

デイカルフィットネスの必要性を痛感し、エムズの立ち上げに参画して開設と同時にエムズに異動した。

医師、健診センター、リハビリ科等と連携し、運動指導を展開

エムズの会員は、平成29年度末現在440名。年々増加しており、9年間で開設時の2.7倍に増加した(図1参照)。会員の7割以上は女性で、50〜70代が7割、平均年齢は60.3歳という状況だ。大半がクリ

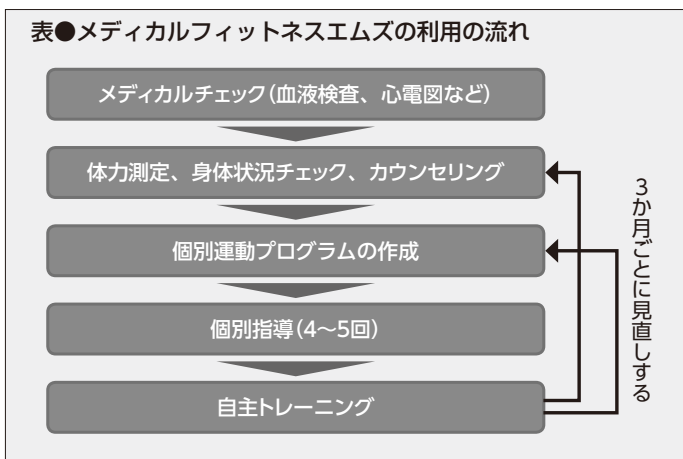


ニックの患者で、整形外科系疾患をもつ人が約8割、内科系疾患をもつ人が約1割を占める。クリニックから半径2km圏内の居住者がほとんどだ。松村氏は、「近年、口コミなどで院内患者以外の方が増えている」と話す。

会員には、多くの方が加入する「一般コース」のほかに、中学生から25歳までの学生が対象の「学生コース」がある。一般コースの利用料(消費税込)は、入会金5400円、登録料2160円(入会時)、月会費6480円である。学生コースは、一般コースの入会金と月会費に割引サービスがあり、現在、スポーツ障害の予防や身体づくりを目的として12名が在籍している。

エムズの利用は、健診センターでメディカルチェック(血液検査、心電図などの内科的検査)の後、カウンセリングや体力測定を行って個別運動プログラムを作成し、運動実践という流れで行われる(表参照)。

入会時の体力測定は、健診センター併設のメリットを生かし、一人ひとりに応じた内容で詳細に行う。測定項目は、①体組成測定(筋肉と



脂肪のバランスなど主な測定項目14) ②整形外科的検査(関節可動域測定、筋肉の柔軟性を見るタイトネステスト、徒手筋力検査など) ③体力測定(全身持久力・バランステスト・下肢筋力テストなどで、体力レベルや身体の動かし方の特徴などを見る)の3つからなる。「さまざまな角度から見て検査・測定し評価するので、60〜90分間かかる(松村氏)。また会員は、希望すれば、がんや動脈硬化、骨塩定量などの各種検査を優待料金で受けることができる。

運動実施後は3か月ごとにカウンセリングと身体状態のチェックを行い、運動メニューを見直す。栄養指導も行っており、必要性や希望に応じて、食事日誌をつけてもらい、栄養士がカウンセリングを行う。

エムズでは、より質の高い支援を提供できるよう、月1回のミーティング兼研修会を開催し、スタッフ間で情報交換を行い、患者情報や知識を共有する。また、週1回、整形外科医とカンファレンスを行い、医師との連携強化を図っている。

マット運動を多く取り入れ自宅でもできる運動プログラム

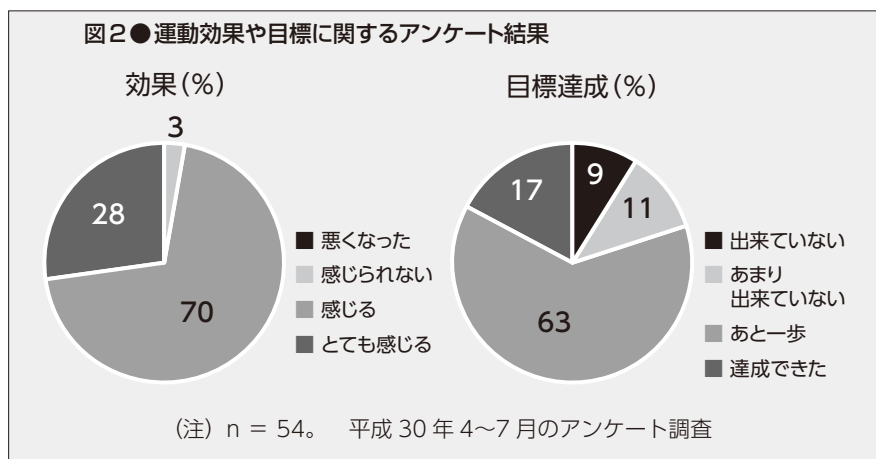
運動指導は、運動に慣れるまで予約制で4〜5回、一つひとつの運動のポイント、マシンの使い方などをマンツーマンで指導する。その後は見守りがメインとなる。「メディカルフィットネスでの指導で最も重要なのは安全と安心。会員が自分一人で運動するので、声かけをして常に『見守られている』ことを伝えることがポイント」と松村氏。また、「初回のカウンセリングで、運動の目的や目標、日常生活での困りごとや改善し

たいことなどを、しっかりと把握することが大切」と話す。

松村氏が指導でめざすのは、「体調不良時の自己対処法の習得」だ。運動方法を習得し、運動を生活の中に取り入れて、「自分の力」で健康寿命を延ばしてもらうことである。運動プログラムは、自宅でもできるストレッチや膝立ちなどのマット運動、立位でのエクササイズを多く取り入れているのが特徴。「筋トレマシンの使用で筋力は向上するが、日常的な動きの改善には直接つながらないことも多い。自宅にはマシンがなく、マシンはあくまで補助」と話す。

また、なぜその動作が必要なのかを伝える必要があるが、伝えすぎないように留意する。「自分で身体の動きを感じてもらうことが大切」と考えているからだ。利用者アンケート調査では、目標達成には「あと一歩」だが、運動の効果をほとんどの人が感じる（「感じる」＋「とても感じる」と回答している(図2参照)。

課題もある。一つはトレーニング中の「見守られ感」の保持だ。一日に平均約80名が来館し、多いときは100名という日もある。午前中の



利用が多く、少ないスタッフでもできる方策を検討している。もう一つは、運動を楽しんでもらう工夫だ。会員の半数は週1~2回利用している一方、3人に1人は利用がない。在籍年数も、4人に1人は1年未満となっている。松村氏は、「気づかないうちに運動を継続できる楽しい環境づくりを進めていきたい」と話す。

「ミニ講義」を定期的開催 予防や運動の情報提供

松村氏ら指導スタッフは、会員向けに、スタジオで月1回15分の「ミニ健康講義」を企画、開催している。短時間の講座だが、講義と座位での実技を行う。講師は、指導スタッフが務める。8月の講座は、「心拍数と運動」がテーマだった。会員に自身の安静時や有酸素性運動時の平均心拍数を把握してもらい、確かめる習慣を身につけてもらうのがねらいだ。心拍数の測定方法、運動強度と目標心拍数、心拍数に影響する薬剤など、基本的な情報を提供した。

松村氏は「健康法に関する情報は、ちまたに多くあふれているため、正しい情報を提供する場をつくりたかった。腰痛や肩こりなど、多くの人が共通して悩んでいる不調があるが、スタジオレッスンの数が少なく、運動指導時の個人対応には限界がある」と話す。これまでに、「実は腰は回せない? 体のしくみを知って腰痛予防」効果的なストレッチ方法「運動後の栄養補給」など、さまざまテーマで100回近くを開催して

いる。「スタッフがもつ知識を有益な情報にして、多くの人にアウトプットできる場であり、スタッフの励みにもなっている」と話す。

「かかりつけフィットネス」として、地域の健康づくりに貢献

松村氏は、「エムズは、人件費の確保など、経営的には単体では事業として成り立たない。しかし、超高齢社会を迎えて、メディカルフィットネスは今後ますます重要になる」と話す。メディカルフィットネス施設の数は限られており、利用できる人は限定的だ。松村氏は「エムズの会員にメディカルフィットネスのサポーターになってもらい、地域の方たちに広めていきたい」と言う。困ったときの相談先、しっかりとしたメディカルフィットネスを実践したい人たちの「かかりつけフィットネス」として、エムズは、地域の健康づくりに貢献したい考えだ。今後、取り組みたい課題の一つに、幼児や小学生など子どもへのアプローチがある。「子どもたちに身体の使い方を教え、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむことのできる身体づくりをサポートしたい」と話す。