

### 眼科医院で運動教室を指導、 患者の糖尿病網膜症予防・改善に取り組む



バランスボールを使った糖尿病運動教室



医療法人社団橘桜会  
さくら眼科

院長・松久充子氏(左)と  
健康運動指導士・小林慶子氏

視覚障害の原因疾患第3位の糖尿病網膜症は、糖尿病コントロールで予防ができる。静岡市にあるさくら眼科は、平成5年から糖尿病網膜症の予防を積極的に推進。医師と管理栄養士、健康運動指導士が連携して患者の生活改善に取り組んでいる。

#### 眼科医院に運動指導室を整備 糖尿病眼合併症を予防

静岡市にあるさくら眼科は、平成元年開院の眼科専門クリニックである。院長の松久充子氏は、眼科専門医で糖尿病療養指導医でもある。

糖尿病は合併症が怖い病気だ。その一つに糖尿病網膜症がある。さくら眼科における平成29年度の初診糖尿病患者(97名)を見ると、25%がすでに網膜症を発症していた。この病気は、自覚症状がなく、見えにくいなどの症状が出たときはかなり進行している。しかし、内科医と眼科医が連携し、早期に発見して適切な治療(血糖コントロール)をすることで予防が可能である。

開院当初、クリニックの患者には重症糖尿病患者が多く、眼底出血を起こして、失明する患者が少なくなかった。近隣には、糖尿病教室など生活指導を行う医療機関はなく、内科医・眼科医の連携システムも未整備だった。松久院長は、院内で糖尿病をもつ患者に生活指導を行うことを決断し、平成5年に管理栄養士(日本糖尿病療養指導士)による栄養指

導を開始し、8年に「糖尿病運動教室」を定期開催にした。11年にはクリニック移転を機に、約60㎡の運動指導室(講習室)を設置し、運動環境を整備した。

フィットネス企画ウエール代表の健康運動指導士・小林慶子氏は、糖尿病運動教室開設当初から運動指導に携わってきた。地元静岡市出身で、大学では体育学を専攻した小林氏は、平成8年当時、フィットネスクラブ経営を含め、15年余に及ぶ運動指導の経験があった。しかし、「眼科における糖尿病患者に対しては、運動指導のセオリーがほとんど通用しなかった」と話す。小林氏は、試行錯誤して安全で効果的な運動プログラムの開発し、医師と管理栄養士と連携しながら指導方法を工夫して運動指導を展開、患者の生活改善に取り組んできた。

#### 患者の状態を確認し 「トーク」しながら運動指導

糖尿病運動教室「スッキリ体操」は、予約制で月2回実施している。個人レッスンは1回30分間で2160円(消費税込)、2名以上で実施するグ

ループレッスンは1回40分間で1620円(同)である。現在、糖尿病をもつ患者4名が個人レッスンを利用している。いずれも65歳以上の高齢者で、糖尿病のほかに高血圧症、脂質異常症があり、加療中で服薬ありの患者だ。そのうち人工透析手前の糖尿病腎症の患者1名は、栄養指導も受けている。

教室のおおまかな流れは、運動の前にカウンセリング等で患者の状態を確認し、ボールやゴムなどのツールを選び、患者の状態に応じた内容の運動(動作)を指導し、最後に自宅で行う体操を指導する(表1参照)。運動は、毎日の体調を整えているよう、自宅でもできることを基本にしてプログラムを組む。正しい姿勢づくりを柱の一つにしているが、運動の方法は多様である。

小林氏は、「運動前の患者の状態確認は指導上の重要なポイント」と話す。顔色やむくみなどのチェックをはじめ、「食事をしてきているか」「足に合っている靴を履いているか」「服用薬やインスリンの状態」など、幅広く確認する。

この教室は「スッキリ体操」として

患者等に紹介しているが、絶え間なく話しかけながら運動指導するため、小林氏は「トーク体操」であると言う。たとえば、呼吸法の指導では「鼻から息を吸って口から細くながっていく『う』の口で出します。『い』の口になっていきますよ。『う』の口で吐きましょう」といった具合だ。話しかけは、圧迫感を与えないよう、

表1 ●糖尿病運動教室「スッキリ体操」のおおまかな流れ

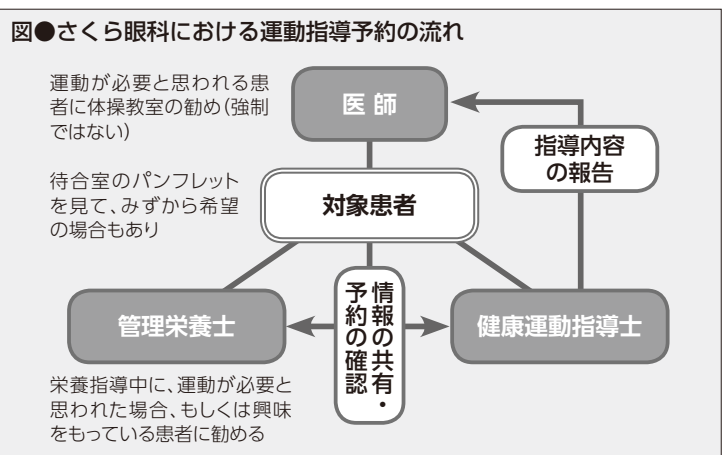
	内容	備考
1	カウンセリング(問診用紙、1日スケジュール票)、バイタルチェック等	2回目以降は、前回からの出来事や暮らしぶりにより変わりが無いかをチェック
2	痛みの確認、既往歴からの運動ツールの振り分けとチョイス	ツールは、いす、バランスボール、伸縮運動具(ゴム)、ソフトジムボール、ストレッチポール、タオルなど
3	運動指導:チェアエクササイズから立ち上がり動作、歩きのチェック、ストレッチ可動域の確認	2回目以降は、運動内容を精選
4	暮らしの中での5分間に、どんなことなら取り入れられるかを決める。問診と次回予約	モチベーションを確かめ、自己評価も聞く

かつ耳の聞こえ具合も考慮して行い、個人の特徴に注意した指導を心がけている。

### 管理栄養士との情報共有で運動効果を高める

運動指導は、対象患者自身が待合室のパンフレットなどを見て予約することもあるが、大半は医師の勧めによる。また、管理栄養士が、栄養指導中に運動指導が必要と思われた患者、もしくは運動に興味をもっている患者に勧めることもある(図参照)。小林氏は、「医師との連携はもとより重要だが、コメディカルが連携することでさまざまな課題がわかり、情報を共有することでより効果的な指導ができる」と話す。

たとえば、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、糖尿病腎症(ステージ4)の既往歴をもつ女性(66歳)は、平成21年から栄養指導を受けていたが、体重コントロールがうまくいかないため、管理栄養士が運動を勧め、29年から運動指導をスタートした。運動開始1か月後、体重は減少したが、HbA1c、血糖値は思うように下がらなかった。そこで、患者と管理



栄養士、小林氏の3名で懇談、検査データをチェックするとともに、1日の生活の流れを話し合った。その結果、朝食時に薬を飲み忘れることが多いことが判明し、防止法を一緒に考え、実践することで改善につながった。小林氏は、「患者が内服など基本的なことは当然行っていると思いついて指導するのは禁物。細かなことでも話ができる関係をつくるのが大事」と話す。運動指導時に適切な食事がわからないという訴え



自宅での運動を考慮して、わかりやすい安全な運動を紹介

から栄養指導を勧めることもあり、今後も、こうした取り組みを続けていきたいと考えている。

しかし、モチベーションの持続という課題も感じている。小林氏は、「成果が出ると安心感からモチベーションが下がる傾向が見られる。慢性疾患の場合、本人の意欲を継続させることが重要になる」と話す。

### 心身の健康づくりを地域住民にも広げる

クリニックでは、糖尿病運動教室のほか、発達に不安を抱えた子ども

の体力向上、元気度アップをめざす統合運動教室「さくら+10」を開催しており、小林氏が月2回（1回45分間）、2コースの教室を指導する。3か月に1回、体力測定など元気度調査を行いながら、個別運動プログラムを作成し、成長に即した運動・遊びを教えるものだ。同教室は予約制で、指導料は1回3000円（消費税込）である。

このような幅広いクリニックの活動は、松久院長の考えによるところが大きい。松久院長は、静岡視覚障害者福祉推進協議会会長や（一社）日本ケアメイク協会副理事長を務め、鏡を見ないで化粧をする「ブラインドメイク」の技法を普及するなど、視覚障害者の生活を支援する活動も行っている。「地域の方がだれでも健康な生活を送れるよう、医療と福祉の隙間をつなげる力になりたい」と松久院長は語る。

### 「さくら+10」プログラムを考案 活力ある生活を普及

さくら眼科での経験を生かし、小林氏も地域の健康づくりに向けた多彩な活動を展開している。運動効果

を保つためには、日ごろから自宅等でいかに運動を続けてもらうかが課題となる。そこで小林氏は、「10分から始めよう」という意味を込めて、少しの時間でできる運動プログラム「さくら+10」を考案した。

「さくら+10」は、有酸素性運動、腕・肩の運動、脚・腰の運動で構成されており、強度の異なるA、B、Cの3コースを用意している（表2参照）。たとえば、脚・腰の運動は、Aコースは壁に手をつけて脚を前後に振る「片足ふりこ」、Bコースは背筋を伸ばし、手を膝に添えて勢いをつけないで行う「いす立ち上がり」、Cコースはいすに手をかけてもよい「カニステップ」で、いずれも取り組みやすい運動である。強度の低いAコースから始めて、慣れてきたら各コースの運動を混ぜて行ってもよい。「さくら+10」は、小林氏が指導する、静岡市などの地域高齢者を対象とした運動教室や健康づくりの講義などで普及を図っている。

小林氏は知的障害者授産施設、通所介護施設、民間スポーツカルチャーセンターなどでも運動プログラムを作成・指導している。「こど

表2●「さくら+10」プログラムの概要

	1 (有酸素性運動)	2 (腕・肩の運動)	3 (脚・腰の運動)
Aコース	その場足踏み 200回 (目安2分)	壁うで曲げ伸ばし 5回	片足ふりこ 各5回
Bコース	ご近所お散歩 (目安15分)	バンザイ&パワー 10回	いす立ち上がり 10回
Cコース	ご近所ウォーク (目安30分)	天使の羽根ポーズ 10回	カニステップ 10回

ものためのからだづくり教室」「4歳〜大人のからだづくり教室」朗読とからだほぐしの広場」も主宰する。「地域社会を明るくする」ことを生き方のミッションに、アナウンサーの勉強や栄養士資格の取得など、多彩な挑戦をして知識と技を身につけてきており、運動指導にとどまらない「活力生活案内人」をめざしている。平成30年4月から日本健康運動士会静岡県支部の理事を務め、みずからの経験を生かし、指導士どうしの横のつながりを図っていく考えだ。