

### 医療と連携し、多彩な運動メニューを展開 幅広い年齢層の健康づくりを支援する



バランスボールを使った運動指導



お話を伺った新海氏(右)と平野氏

医療法人社団三成会  
疾病予防運動施設 メディカルフィットネスさくら  
健康運動実践指導者 新海 倫弘 氏

新海倫弘氏は、福島県須賀川市にある疾病予防運動施設の管理者を務める。隣接するリハビリテーション病院と連携し、地域住民が楽しみながら安心・安全に生活習慣病予防や健康増進ができるよう、豊富な運動教室を提供するとともに、みずからプログラム開発や認知症予防体操の普及にも取り組んでいる。

#### 「リハビリ難民」の解消へ 42条施設を整備

医療法人社団三成会メディカルフィットネスさくら(以下、「さくら」)は、福島県須賀川市にある疾病予防運動施設(医療法42条施設)である。開設は平成27年1月、隣接する同法人の南東北春日リハビリテーション病院の医療機能を生かし、多彩な運動メニューを展開する。

南東北春日リハビリテーション病院の診療科目は、脳神経外科、内科、循環器科、リハビリテーション科など11科。回復期リハビリ病棟60床をもち、介護老人保健施設や通所リハビリなど介護施設を備えるとともに、パワーリハビリテーションを特徴とする介護予防事業に力を入れている。

さくらの開設について、立ち上げからかかわってきた病院の企画開発室リハビリテーション科の理学療法士・平野雄三科長補佐は、「脳卒中や転倒の患者が多く、生活習慣病予防など疾病予防の取り組みが求められていた。加えて、健診受診者のフォロー、リハビリ後の行き先

を確保する必要があった」と話す。

さくらは、フィットネスエリア、評価・計測エリア、スタジオエリアに分かれており、大浴室とサウナを併設している。フィットネスエリアには、レジスタンス運動系のマシン16台、有酸素性運動系のマシン29台を設置。フィットネスは最大30名、スタジオは20〜25名を収容できる。

指導スタッフは、健康運動実践指導者である新海倫弘氏と理学療法士2名、フィットネストレーナー1名、事務職兼務のトレーナー1名の計5名で、ほかにヨガ系レッスンを担当する外部講師1名がいる。

新海氏は、健康運動実践指導者の資格を取得して12年になるベテラン指導者だ。運動指導のほか、さくらの施設管理者として管理全般を担っている。小学校から大学まで陸上競技をしており、運動にかかわる仕事をしたいと、大学卒業後、広島市にある体育系専門学校で学び直した。健康運動実践指導者の資格のほかA D I、アクアエクササイズ、ボディコンバットなど各種インストラクター資格を持つ。広島市や郡山市のスポーツジムでの運動指導を経て、

29年6月にさくらに入社した。

**多様な目的で、60歳代を中心に幅広い年齢層が利用**

さくららの会員は、60歳代を中心に10〜80歳代まで幅広い年代が利用している。会員には65歳未満の「一般会員」、65歳以上の「シニア会員」、健診受診者やメディカル会員等の「特別会員」などがある。さらに利用時間別に、営業時間内いつでも使える「フリー会員」、10〜17時の「デイ会員」、17〜21時までの「ナイト会員」があ

表1●利用料金

	一般会員	学生会員	シニア会員	特別会員	法人会員
入会金	6,500円	3,300円	3,300円	3,300円	6,500円
フリー会員	7,600円	5,400円	7,600円	7,600円	営業時間内 利用可。 年払い 83,600円
デイ会員	6,500円	—	5,400円	6,500円	
ナイト会員	4,400円	3,500円	4,400円	4,400円	

(注)金額は消費税込み。特別会員は健診会員・施設利用会員・メディカル会員。法人会員は1名の料金、チケット式は入会金なしで1セット10回券22,000円

る。ナイト会員が約半数と最も多く、仕事帰りなどに利用する人が多い。

ほかに、当日限り利用できるビジター会員(チケット制で1回券2200円)、スタジオ会員(チケット制で1回券1100円)などがある。

会員には、指導スタッフが初回に体組成測定、血圧測定・問診などのメディカルチェックを行い、体力測定・姿勢計測(有料)などを行い、一人ひとりの状態に合わせた運動プログラムを作成して提供する。生活習慣病治療のための食事療法や筋力をつけるための食事のとり方など、必要に応じて病院の管理栄養士による個別栄養相談(有料)を行う。

マシントレーニングやスタジオでのレッスンは、予約の必要がなく気軽に利用できる。週2〜3回、60〜90分利用する人が多い。生活習慣病の予防、シェイプアップ、運動不足の解消などさまざまな目的で利用しており、全会員の年間平均定着率は57%(平成30年6月〜令和元年5月)。60歳代では88%と高く、開設時から継続している人が約4割を占めている。

また、施設内で行う体力測定、姿勢計測、体組成測定は会員以外

も予約して利用することができ、地域に開かれた施設をめざしている。

**難易度別に常時約20種類のスタジオプログラムを提供**

スタジオでは、常時グループレッスンを開催している。レッスンを通じて、フィットネスの楽しさを体感してもらい、運動習慣につなげることが大きな目的だ。

レスンプログラムは、難易度別(3段階)に約20種類。体操、ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ピラティス系など、多彩な内容だ。レッスン時間は15〜60分まで各種あり、利用者が体力や都合に合わせて自由に選ぶことができる。平成30年7月からは、バーチャルフィットネス(レスミルズ)を導入した。画面を見ながら行う格闘技やダンス、ヨガなどの動きを取り入れたグループフィットネスで、メディカルフィットネスでは東北初の試みだと言う。

表2は31年4月に開催した18種類の運動プログラムだ。レスミルズを除くプログラムの半数は、新海氏らスタッフがここ1年あまりに開発したオリジナルプログラム。剣道の基



マシンを使った運動指導

本の動きや殺陣を取り入れたエアロ系の「剣道エクササイズ」などユニークなものがある。「週替わりレッスン」は、スタッフがそれぞれの得意分野を生かして指導する。

**生活習慣病予防のトレーニングが人気、個別指導も展開**

マシントレーニングでは、目的に合わせてコース別の運動メニューを作成している。コースは、週当たり60分を1〜2回、3か月間が基本で、運動習慣をつけることを目標にした生活習慣病予防コース、筋力の増大をめざす筋肉づくりコースのほか、初心者向け、シェイプアップ、生活に必要な体力・筋力をつけるいきいきシアのコースなどがある。

表2●スタジオレッスン(平成31年4月)

レッスン名	内容(数字は所要時間)	難易度
ラジオ体操 +下半身強化	下半身強化運動を加えたラジオ体操。15分	★☆☆
ブルーエクササイズ	いすに座って、ゴムを使って行う全身運動。20分	★☆☆
チェアロ	いすに座って行うエアロビクス。30分	★☆☆
エアロ30	基本的なステップを中心に行うエアロ入門クラス。30分	★☆☆
バランスボール	バランスボールを使ったエクササイズ。20分	★☆☆
シェイプアップ	筋膜を中心としたエクササイズ+全身の筋肉の刺激。30分	★☆☆
週替わりレッスン	シェイプアップ、バランスボール、ストレッチボールなど。20~30分	★☆☆
筋膜ストレッチ	ストレッチボールを使った筋膜ほぐし。20分	★☆☆
筋膜ストレッチ +シェイプアップ	筋膜ほぐしとシェイプアップ。30分	★☆☆
ボディメンテナンスヨガ	基本的なヨガのポーズや動き、ストレッチ、呼吸法。60分	★☆☆
エナジーヨガ	太陽礼拝の動きをベースにしたヨガ。60分	★★☆
剣道エクササイズ	剣道の基本の動きや殺陣を取り入れたエクササイズ。30分	★★☆
レスミルズプログラム	グループエクササイズプログラム	—
バーチャルピギナークラス	ボディコンバット、ボディバランス、シバムのVRの練習	★☆☆
ボディコンバット	あらゆる格闘技要素を盛り込んだハイエナジーワークアウト	★★★
ボディコンバットテック	ボディコンバットに必要な動きの確認と技術の習得	★☆☆
ボディコンバットVR	バーチャルを導入したボディコンバット	★★★
ボディバランスVR	ヨガをベースに太極拳ピラティスの要素を取り入れたクラス	★★☆
シバムVR	ダンス系ワークアウト	★★★

(注) 難易度は★が多いほど難しい。

表3●生活習慣予防コースの基本プログラム

	運動メニュー	運動量
1	トレッドミルまたはエルゴメーター またはクロストレーナー	5~10分
2	レッグプレス(下半身)	15回×2セット
3	アダクター・アブダクター(下半身)	15回×2セット
4	シーテッドロー(上半身)	15回×2セット
5	チェストプレス(上半身)	15回×2セット
6	アブドミナル(体幹)	15回×2セット
7	バッグエクステンション(体幹)	15回×2セット

し、運動と栄養のコンサルティングメニューを策定し、行動プランを提案する。1回50分で毎回、栄養カウンセリングと運動コンサルティングを行う。運動は新海氏が担当し、メッツを用いてエネルギー消費量を算出して日常生活での運動内容を提案、実技も指導する。最終回に健康診断を実施し効果判定を行う。

利用料は、入会金6500円、コース料金は8回は12万8000円、12回は14万8000円。終了後は、希望すれば月4回・1回50分のプレステージ会員(月額3万円)や、フィットネス会員へ移行できる。これまで9名の利用があり、平野氏は「高

付加価値サービスとして今後も実施していきたい」と話す。

地域での事業活動を増やしソーシャルキャピタルをめざす

新海氏は、現在、須賀川市内の地域の公民館で実施される運動教室で、健康体操やピラティスなどの出張指導を月平均1~2回行っている。市の委託で受けて、椅子位の体操「ウルトラ長寿体操」を病院の理学療法士と共同で開発した。いまのところ地域における活動は多くはないが、さくらを利用できる人は限られることから、今後について新海氏は、「地域高齢者が増えているので、地域に Outreach が指導する機会を増やしていきたい」と話す。

平野氏は、「現在の事業をしつかりと固めていく必要があるが、行政や関係機関と連携を深め、イベントなどを通じて地域と触れ合う機会を増やし、地域のニーズにこたえていきたい」と話す。また、健康情報を院外に積極的に発信し、「フィットネスの病院と呼ばれるように、メディカルフィットネスの啓発にもいっそう努めていきたい」と展望を語った。

し、運動と栄養のコンサルティングメニューを策定し、行動プランを提案する。1回50分で毎回、栄養カウンセリングと運動コンサルティングを行う。運動は新海氏が担当し、メッツを用いてエネルギー消費量を算出して日常生活での運動内容を提案、実技も指導する。最終回に健康診断を実施し効果判定を行う。

利用料は、入会金6500円、コース料金は8回は12万8000円、12回は14万8000円。終了後は、希望すれば月4回・1回50分のプレステージ会員(月額3万円)や、フィットネス会員へ移行できる。これまで9名の利用があり、平野氏は「高

地域での事業活動を増やし  
ソーシャルキャピタルをめざす