

医療連携アプリを活用し 通院患者の健康づくり、運動の習慣化を支援



運動・スポーツ習慣化促進事業での運動指導と石崎氏

健康J.プロジェクト代表
健康運動指導士
石崎 依子氏

健康運動指導士・石崎依子氏は、大阪・北河内地域を中心に、自治体やフィットネスクラブ、企業等で健康面談からグループ、パーソナルの運動指導、指導者養成など幅広い領域で活躍。令和元年から自治体・かかりつけ医・大学が連携した通院患者の運動指導に取り組み、有病者が安全かつ効果的に運動できる環境づくりを進めている。

運動を通じて 「前向きな生き方を応援する」

健康運動指導士・石崎依子氏は、運動指導を始めて30年ほどになる。大阪市や隣接する寝屋川市・門真市など北河内地域を中心に活動する、健康J.プロジェクトの代表を務める。講演や指導者講習会など、依頼があれば府外へも出向く。

活動の幅は広い。自治体の転倒予防教室や運動教室、フィットネスクラブでの教室指導などをメインに、民間企業や地域医療機関での運動教室、指導者養成、健康セミナー等の企画・運営など多彩で、指導対象も子どもから高齢者まで幅広い。

石崎氏が運動指導の道に入るきっかけは、バレエのトレーニングとして高校時代に始めたエアロビクスだった。大学卒業後、臨床検査会社に就職したが過労から体調を崩し、体力づくりのためにフィットネスを一から学び直した。会社では検診部等に所属し、毎年企業での健康診断の各種検査データから、自覚のないまま病気を発症している人が多いことに気づく。「何をするのも体が資

本。生活習慣病は運動で予防ができる」と考え、勤務しながらフィットネスクラブで運動指導を始め、勉強と経験を積んで独立した。

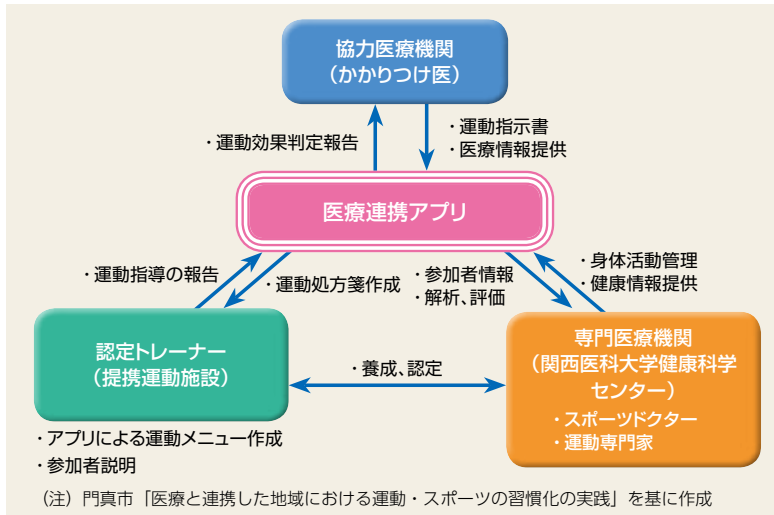
令和元年に、フリーランスの健康運動指導士3名をスタッフに迎えて、「健康J.プロジェクト」を立ち上げた。ミッションは、健康寿命の延伸に向け、身体的・精神的・社会的に健康な「前向きな生き方を応援する」ことだ。

医療連携アプリを活用 通院患者の運動指導

令和に入ってから、石崎氏の活動はさらに幅を広げる。門真市が実施したスポーツ庁の2019年度「スポーツによる地域活性化推進事業（運動・スポーツ習慣化促進事業）」（以下、「促進事業」）にて、市医師会、関西医科大学と連携して、医療機関の通院患者の運動教室を開催した。事業の目的は、サルコペニア予防、運動習慣のない高齢者への運動習慣の獲得である。

事業をけん引したのは、市から業務受託した関西医科大学健康科学教室。石崎氏は、同教室の木村稔

図1 ●門真市における医療・運動指導者連携システムの概念図



教授が主催する症例研究会などの勉強会に参加していたのが縁で、健康J.プロジェクトのスタッフと共に事業に参画し運動指導を担当した。運動教室は、初回は運動指導者が6協力医療機関に出張して参加者に運動指導を行い、2回目以降は、地域の運動施設など4会場で、運動教室(週5回)を開催した。初回の参加者は、協力医療機関に通院中の60歳以上の市民69名(男性15名、

女性54名)で平均年齢77歳。サルコペニア有症率は25%である。初回参加者のほとんどは、地域での運動教室にも参加した。令和元年9月から2年2月末まで6か月間の総実施回数は、医療機関での運動指導10回、地域での運動教室102回に上る。

この事業では、協力医療機関(かかりつけ医)、専門医療機関(関西医科大学)、認定トレーナー(提携運動施設)の三者が医療連携アプリのチャット機能を使って最新の情報を共有した(図1参照)。地域の医療機関の多くは運動療法に取り組みたくても、運動指導者とのつながりが無いのが現状だ。アプリを通じて医療機関、専門医療機関、運動指導者をつなぎ、運動介入とその効果等の情報を三者で共有できる意義は大きい。石崎氏は、「生活習慣や診療情報等を知ること、安全で効果的なプログラム作成・運動指導ができる」と話す。画像等によるリアルタイムな情報の記録は、患者にとっ

でも自身の身体の現状を知ることができ、モチベーションの維持にもつながった。促進事業終了後、健康J.プロジェクトでは有料で2教室(週1回60分)を開催し、事業を継続している。

「これならできそう」と思える運動プログラムの提供

促進事業の参加者の6割強は、運動・スポーツを「まったく実施していない」人たちだ。運動に興味・関心がない人を取り込み、習慣化させるためにさまざまな工夫を行った。その一つが「これならできそう」と思える運動プログラムの提案だ。運動指示書は、安全性と効果を担保するため、関西医科大学の専門医や健康運動指導士(健康科学教室)が参加者の既往歴、血液データ、内服薬、問診による生活状況等から個別に作成し、運動指導者に提供する。

基本運動プログラムは60分で、ストレッチング、有酸素性運動、レジスタンストレーニング、脳トレなどが、「これならできそう」と思える運動で構成される。コミュニケーションエクササイズなど、参加者どうし

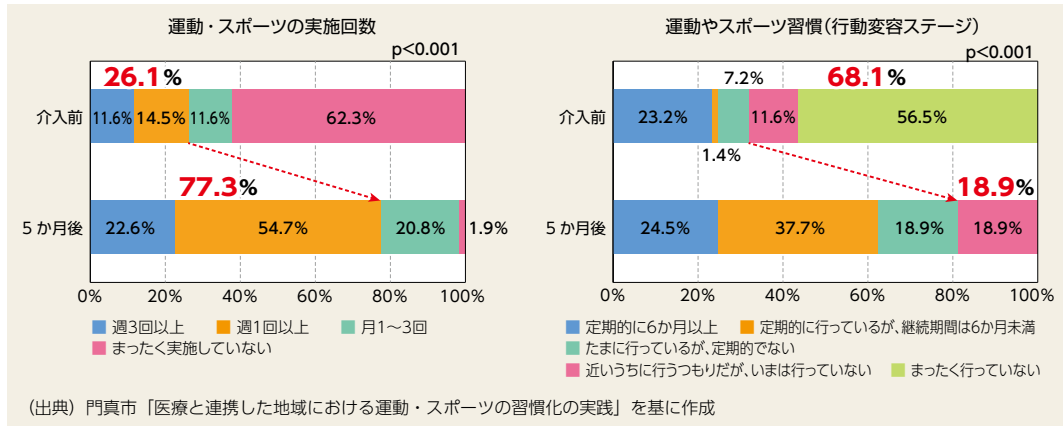
表●60分運動教室の基本プログラム

項目	主な内容
①問診、検脈	健康アンケート、問診、検脈等による体調確認
②ウォーミングアップ	ストレッチング(筋温上昇、ダイナミックストレッチ含む)
③メインエクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> 有酸素性運動(エアロ、ステップ) レジスタンストレーニング(セラバンド、椅子、自重) コグニサイズ コミュニケーションエクササイズ
④クールダウン	ストレッチング

の会話やコミュニケーションを醸成する工夫もある(表参照)。

石崎氏は、「患者にかぎらず、高齢者の指導では技と経験が必要」と話す。たとえば、「レジスタンストレーニングは筋温・心拍がある程度上昇してから行う、体力レベルにより運動時間の調節や座位・立位の選択、参加者の様子を細かく観察するなどだ。「声かけは最も重要」と言い、頑張りすぎないように心がける。

図2●共通目標の達成状況



介入から5か月後の共通目標の達成状況は、運動教室に継続参加した人が多く、「週1回以上の運動実施率」は26.1%から77.3%へ増加、運動習慣(行動変容)は「行っ

専門医療機関による「医療連携トレーナー」養成

いない」が68.1%から18.9%へ減少した(図2参照)。運動セルフエフィカシー(20点満点)は12.5から14.0へ上昇した。

促進事業では、運動教室の開催前に、医療機関と連携の取れるスキルを持つ運動指導者を養成するため、「医療連携トレーナー講習会」(全5回)を実施した。対象は、健康運動指導士、健康運動実践指導者、医療福祉系国家資格保有者で、受講料は無料。講習会には75名の参加があり、健康運動指導士が半数を占めた。講習会の開催について、木村教授と共に促進事業をけん引した健康科学教室の黒瀬聖司助教(健康運動指導士)は、「高齢者に安全かつ効果的に運動を楽しく続けるためには、医療機関との連携が必須。しかし、医療連携には明確な方法がないのが現状」と指摘。医療連携アプリの活用に関して「医療スタッフが何を求め、運動指導者が何を提供すべきか、運動指導者は対象者の何を知りたいのかなど、コミュニ

ケーションが取れ、リスク管理や対応ができるようになることが目的」と話す。

講習会の内容は、高齢者のリスク管理、サルコペニア・フレイルの実態と介入方法、医療連携制度、高齢者運動指導の実際(講義と実技)、Web機能(アプリ)の活用演習、サルコペニア・フレイルの栄養管理からなる。石崎氏は、高齢者運動指導の講師を担当し、運動指導の実際を伝えた。

「運動は薬(EIM)」の時代

石崎氏が運動指導でめざすのは、「対象者の目標に合わせて、安全かつ効果的で楽しく運動を継続させること」と言う。運動継続には、「楽しさやコミュニティづくりも大切。その点、健康運動指導士の強みであるグループ指導はとて有効」と話す。指導スキルをブラッシュアップすれば、指導技術が上がり、参加率や継続率を上げることができる。高齢化が進み、重複疾患・重複服薬の人が増えている。フィットネスクラブの利用者にも糖尿病などの生

活習慣病をもつ人が少なくない。石崎氏は、「重複疾患の時代に対応する知識と、他職種と協働できる力が必要」と話す。

「10年、15年前より40歳代・50歳代の働き世代に重複疾患が増え続けている」と石崎氏。企業での運動指導は、月1回教室、もしくは単発での講話と軽運動のセットの依頼が多い。テーマはさまざまだが、「元気で仕事を続けるには、まず身体と心を整えることの重要性和最新情報を話し、運動は、行動変容につながるようにリフレッシュ、または心地よさを感じてもらおう」と話す。また健康面談では、「なぜ続かないのか、やる気が出ないのかを洞察し、ふだんの生活に取り入れられることを基準にする」と言う。石崎氏は「健康診断の結果を受け取る際に、運動と出合えるしくみが必要」と感じている。近年、日本でも「運動は薬」と言われるようになってきた。石崎氏は、「運動は、糖尿病だけでなく、すべての生活習慣病予防の基本。運動は薬(Exercise is Medicine)とコンCEPTの下で活動していきたい」と話した。