

安全で効果的な地域の運動拠点として、 市民の健康づくりの包括的支援



ジムでのマシントレーニングの様子と佐野氏

医療法人愛広会 新潟リハビリテーション病院
メディカルフィットネスロコパーク
管理者、健康運動指導士
佐野 佐枝子 氏

健康運動指導士・佐野佐枝子氏は、医療法第42条施設で管理者を務める。有病者や地域住民に身体の状態や目的に応じた医療と連携した個別運動プログラムを提供するとともに、多職種の専門家とのチームアプローチや教室事業を推進し、総合的な健康管理を展開している。

治療から予防へ リハビリ病院に42条施設を開設

平成13年に開設された新潟リハビリテーション病院は、整形外科や脳血管疾患のリハビリテーションを行う病院である。現在の診療科目は、リハビリテーション科、整形外科、内科、神経内科、歯科・口腔外科で、病床数は168床。日本リハビリテーション医学会認定研修施設でもある。病院長は整形外科専門医で、日本スポーツ協会のスポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医である。

同病院を運営する医療法人愛広会は、「社会のニーズに合った医療・福祉・保健の有機的サービスを実践」という基本理念の下、平成8年以降、介護老人保健施設などの施設の整備・運営、通所リハビリやデイサービス事業を積極的に展開してきた。そうした中での課題は、「整形外科の患者は、病院のリハビリでよくなって、また治療に戻ってくる」ことである。「患者が病院（治療）に戻らないための体制づくり」が必要だった。平成25年、「病院に来なくてもよ

い、健康に対するサポート、アスリートへのサポート」をめざして、病院に隣接して医療法第42条施設「メディカルフィットネスロコパーク」（以下、「ロコパーク」）を開設した。

健康運動指導士・佐野佐枝子氏は、理学療法士でもある。ロコパークの立ち上げから参画し、現在は管理者を務める。佐野氏は、東京の体育大学在学中に健康運動指導士資格を取得。「運動と医療のつながりに興味」があり、卒業後、整形外科病院併設のフィットネスジムで5年間指導にあたり、縁あって新潟リハビリテーション病院にリハビリ担当として入職した。メディカルフィットネスに取り組んで20年ほどになる。

健康・体力づくりから リハビリまで対応

2階建てのロコパークは、1階は多目的フロア、2階はフィットネスジムになっている。多目的フロアは、バスケットボールコート半分ほどの広さで、体組成計、下肢筋力測定器、呼気ガス分析器、動作分析器などが置かれており、ここで多くのフロアプログラムを開催する。

ジムは多目的フロアの半分程度の広さで、筋力系、有酸素系、ケールマシンやパワープレートなどの複合系など、さまざまなトレーニングマシンと評価機器を取りそろえている。上下階をつなぐ階段は、走ったりステップしたり階段トレーニングができるように工夫されている。

利用は会員制で、子どもから高齢者まで、障がいや疾病の有無にかかわらず、誰でも利用できる。入会金は5000円、月会費は会員種別で異なり、レギュラー会員は6500円、65〜89歳までのシルバー会員は5000円。90歳以上(ゴールド会員)は無料だ。パーソナル指導や栄養カウンセリングなどは、オプションで別途利用料を負担する。

会員数は、9月現在、60歳代・70歳代が6割近くを占め、0〜90歳代まで517名。1日の平均利用者数は、平日は約140名、土・日・祝日は約80名だ。会員の利用の目的は、「健康の維持・増進」「体力向上」が多い(図参照)。開設当初の3年間は、病院の患者の利用料を減額したため利用者は患者が大半を占めていたが、しだいに近隣住民に

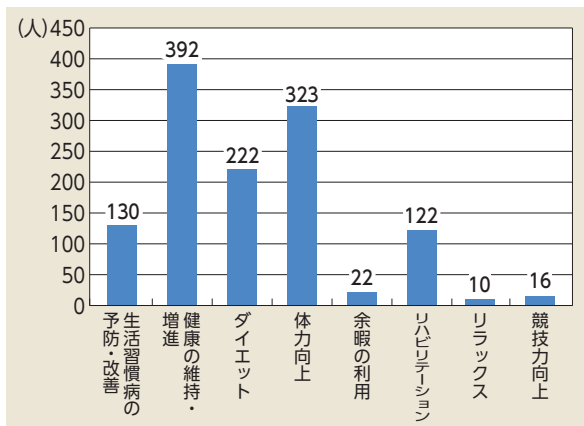
ロコミが広がって、現在は患者と一般が半々となっており、地域における安全で効果的な健康づくり拠点となっている。

利用者の状態に応じたきめ細かな多職種アプローチ

ロコパークの指導スタッフは、常勤11名とアルバイト2名。有資格者は、佐野氏を含めて健康運動指導士と理学療法士が各4名、アスレチックトレーナー2名、管理栄養士と看護師各1名などである。

健康運動指導士は、会員一人ひとりの身体状況や運動目的に応じた、

図●会員の利用目的



メタボやロコモの予防・改善の運動プログラムも含まれた運動の実践を担っている。運動指導は、①体力測定と姿勢・動作チェックおよび目標設定 ②個別運動プログラムの作成 ③運動実践 ④定期的な効果検証と到達度の判定、プログラムの見直し(おおむね3か月ごと)の流れで行われる。佐野氏は、「各人の体力に合わせて、運動強度を段階的に調整したり、運動プログラムを理解度を考慮した指導を、対象者の年齢に応じて行う必要があるため、さまざまな知識が求められる」と話す。

利用者には、ロコモや生活習慣病などの有病者、維持期リハビリ、まひなど障がいのある人が少なくない。痛みのある場合は、医師が整形外科の評価を行い、理学療法士が指導につく。有病者には看護師が、食事管理が必要な人には管理栄養士がサポートする体制を取っている。会員一人ひとりの身体の状態や目的に合った支援ができるよう、さまざまな職種の特性を生かしたきめ細かなチームアプローチを実践している。

糖糖尿病、高血圧、脂質異常症の50歳代女性の事例がある。目標は生活習慣病予防、ダイエット、体力向上、健康増進。トレーニングメニューは、運動の導入時期は運動強度50%で目標心拍数118拍/分の有酸素性運動を週2〜3回、上下肢体幹筋トレーニングと体幹可動性向上トレーニングを実施した。運動に慣れた時期は、有酸素性運動の運動強度を55%、目標心拍数を122拍/分以上に上げ、エアロビクスと太極拳を追加した。実施6か月後の血液検査では、空腹時血糖(FPG)が137→109mg/dLになるなど、大幅な改善が見られた。

佐野氏は、「健康運動指導士として運動を通じて生活習慣病の予防に取り組んでいるが、ロコパークでは広く健康相談にも応じており、トータルにアプローチできることが成果につながっている」と話す。また、メディカルフィットネスを担うには、「栄養、痛みの評価、血液検査値やカルテ、お薬手帳(投薬)などの見方や理解をより深めることが大切」と指摘する。

地域の健康づくりの拠点 多彩なフロアプログラム

フロアで開催しているプログラムは約

表●主なフロアプログラム

	プログラム	所要時間	運動強度
有酸素性運動系	ゆったりリズム	45分	★★
	エアロビクス (5種類)	45分、60分	★★~★★★★★
	ズンバ	45分	★★★★
	有酸素と元氣トレ	45分	★★
	バレトン	45分	★★★
	ロコストレッチ	20分	—
コンディショニング系	姿勢調整ピラティス	45分	★★
	マットサイエンス	60分	★★
	腰痛予防教室	30分	★
	ボディメンテナンス骨盤体操	45分	★★★
	身体をゆるめるコンディショニング	45分、60分	★、★★
	ヨガ (5種類)	45分、60分	★~★★★★
	膝痛予防教室	30分	★
	バランスコーディネーション	45分	★★
	太極拳	60分	★
	からだバー® (定員 10名)	60分	★★

(注) 令和2年8月。★ 強度低め ~ ★★★★★ 強度強め

互に行う「有酸素と元氣トレ」、ゆっくりと行うリフレクシユ体操「ゆったりリズム」は比較的用户者が多いプログラムだ。コンディショニング系は、ヨガやピラティスが多い。ヨガは「ハタヨガ」「月ヨガ」など5種類。「骨盤ヨガ」と、ヨガとピラティスの動きを組み合わせて体幹部を鍛える「マットサイエンス」は人気のプログラム

25種類と多彩だ(表参照)。会員は誰でも利用できるが、現在は感染症対策として1教室14名までに人数制限を行い予約制としている。8~9月の1か月間(25営業日)に1日4~7教室(延べ約140回)を開催したが、延べ利用者数は1079名、1日平均利用者数は約43名である。

プログラムは、すべて初心者向けで、ダンス、エアロビクス、ヨガ、ピラティス、ストレッチングなどを取り込んだ有酸素性運動とコンディショニングが中心となっている。所要時間は45分、60分が多く、運動強度は軽度から強度まである。また、1日2回、午前と午後の最初に20分間の準備体操「ロコストレッチ」がある。



全身をくまなく動かす「ロコストレッチ」

有酸素性運動系は、エアロビクスやダンスが多い。エアロは「シンプルエアロ」「オリジナルエアロ」などで、内容、所要時間、運動強度の異なる5種類がある。フィットネスとバレレ、ヨガを融合させた「バレトン」、有酸素性運動と筋トレ、体操などを交互に行う「有酸素と元氣トレ」、ゆっくりと行うリフレクシユ体操「ゆったりリズム」は比較的用户者が多いプログラムだ。コンディショニング系は、ヨガやピラティスが多い。ヨガは「ハタヨガ」「月ヨガ」など5種類。「骨盤ヨガ」と、ヨガとピラティスの動きを組み合わせて体幹部を鍛える「マットサイエンス」は人気のプログラム

施設から 地域での健康づくりへ

ロコパークは今後の課題として、運動の無関心層へのアプローチや地域へのアウトリーチを挙げている。病院では人間ドックや健診事業も行っており、健康上の問題が見つかったも放置してしまふ受診者が少なくない。佐野氏は「運動をきっかけにして、健康管理をしてもらうことはできるが、運動に興味のない人もいます」と話す。

また、ロコパークは、公共交通機関の利便性はあまりよくない。病院では無料巡回バスを1日5便運行しているが、会員の大半はマイカーで通う。なかには車で片道1時間かかる人もいる。来館できる人は限られており、地域住民の大半はその機会や場がないのが実態だ。新型コロナウイルス感染症対策として、ロコパークではストレッチングや筋トレ講座、肩こり体操などの動画配信を行っているが、「リモートは有効だが、高齢者に伝えるのは難しい」と話す。

佐野氏は、「施設で待つだけでなく、地域に向いて、こうした人たちに健康情報を届け、ロコパークのノウハウを生かした運動の場を提供したい」と考えている。現在、市の地域総合事業を受託し、病院内の施設で行っているが、訪問型を含めて地区公民館など住民にもっと身近な場所を確保できるよう試行錯誤しながら事業を進めている。