

### 医療と連携させた 医科学的な運動指導を総合的に展開する



心臓リハビリテーションでの運動指導の様子と石田氏(左)と海野氏

#### 社会医療法人渡邊高記念会 西宮渡辺心臓脳・血管センター併設 疾病予防運動施設「健康塾」

兵庫県西宮市の疾病予防運動施設「健康塾」(医療法第42条施設)では、7名の健康運動指導士が病院併設の利点を生かし、医療と運動を連携させた医科学的な運動を有病者等に提供している。平成18年の開塾から携わる石田仁氏は、体力年齢測定<sup>①</sup>の導入、維持期心臓リハビリの推進など、地域に根ざした取り組みで成果を挙げている。

#### 予防医療の要の一つに 42条施設「健康塾」を開設

(社医)渡邊高記念会は、昭和40年開院の人工関節センターを併設する生活支援型の西宮渡辺病院、心臓・血管が専門の西宮渡辺心臓脳・血管センター、外来に心臓リハビリテーションを併設した西宮渡辺脳卒中・心臓リハビリテーション病院のほか、介護施設など二十余の施設・事業所を運営する。いずれも兵庫県西宮市にあり、それぞれの特性を生かし相互に連携して、地域密着の包括的な医療の展開をめざしている。

西宮渡辺心臓脳・血管センターは、平成18年に開院した(25年に脳血管センターを同センターに統合)。一般病床108床を有し、心臓血管外科、循環器内科、脳外科・脳卒中センター、糖尿病内科など13科があり、高度急性期から在宅に至る心臓・脳・血管疾患に専門的に対応する。同センター開院の2か月後、併設の疾病予防運動施設「健康塾」(医療法第42条施設)がオープンした。開塾の準備から携わる施設責任者の健康運動指導士・石田仁氏は、「維持

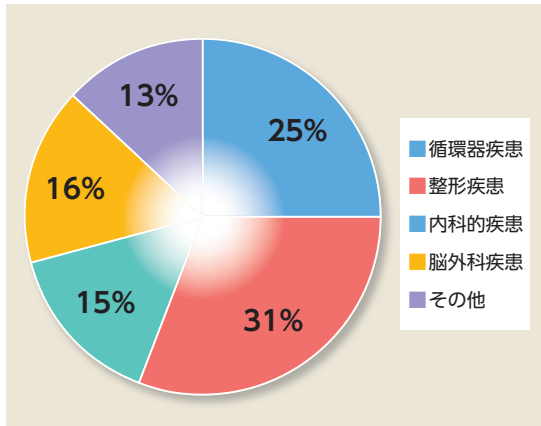
期に入った患者の受け皿が地域になく、リハビリ難民を出さず、回復期から維持期へ円滑に移行できるようにするのが目的だった」と話す。開設にあたり、「医療保険の縛りを解き、必要に応じて誰でも利用できるように」という西宮渡辺病院・現院長の佐々木健陽氏の助言で、自費利用の施設とした。ミッションは、「予防医学の考え方に基づいて正しく安全な運動療法を提供し、健康増進に必要な知識・予防自立性を支援すること」である。

石田氏は、大学の健康体育科で学び、卒業と同時に健康運動指導士の資格を取得し、平成9年に西宮渡辺病院に入局。リハビリテーション科に所属し、リハ助手の形で患者のリハビリや体操教室を指導する。研鑽<sup>けんさん</sup>を積み、心臓リハビリテーション指導士の資格を取得した。健康塾の整備は、石田氏の活動領域を開くチャンスとなり、施設開設とともに病院から移籍した。

#### 医療と連携して個別運動指導や 運動教室を展開

健康塾は、西宮渡辺心臓脳・血管

図1●利用者の疾患割合



センターの4階・5階にあり、広さは約200㎡。4階はマシントレーニングルーム、5階は多目的スペースになっている。トレーニングルームには、トレッドミル、エルゴメーターなどの有酸素性運動マシンと、レッグプレス、ローイングなど6種のマシンを設置している。健康塾の会員は、令和元年は約500名で70歳代と80歳代が6割を占め、90歳以上の人も20名ほどいる。ほとんどの人に疾患があり、主要疾患では整形疾患や循環器疾患が多い(図1参照)。

安定は、健康運動指導士のプライドやモチベーションの維持、資質の向上に大切」と話す。

健康塾の主な事業は、個別指導と集団指導(教室型)に分かれる。個別指導にはマンツーマンのパーソナルトレーナー型とマシン運動を主とする自主トレーニング型がある。前者では、コンディショニングづくり、痛みの出にくい身体づくり、柔軟性・バランス・歩行等の改善など、一人ひとりの健康課題に対応する。

指導スタッフは、石田氏を含めて健康運動指導士7名。全員が常勤職員である。石田氏は「雇用形態の指導スタッフは、石田氏を含めて週6日・全17回開催している。密にならないように1回の参加者は5〜6名だが、会員の半数が参加するという。基本プログラムは、準備体操、脳トレ体操、主運動、整理体操で構成され、主運動は、担当の健康運動指導士がそのときの参加者の状況に応じたトレーニングメニューを提供する(表参照)。たとえば、足の弱い方が多い教室構成の場合、足のレジスタンストレーニングをメインに設定するという具合である。

健康塾の利用は予約制だ。利用料(消費税別)は、入会金1万円、施設・教室利用の月会費は1回券1500

表●教室の基本プログラム(約30分)

|        | 所要時間 | 内容   |
|--------|------|--|
| ①準備体操  | 15分  | 静的・動的な全身の座位でのストレッチを中心に行う   |
| ②脳トレ体操 | 5分   | 拮抗体操など。小休憩・水分補給を行う   |
| ③主運動   | 10分  | チューブ・棒・マット・ボールなど、さまざまな道具を使いながら、そのときの参加者のニーズに応じたトレーニングメニューを提供する(レジスタンストレーニング等も含む) |
| ④整理体操  | 5分   | 主運動で使った部位のクールダウン的ストレッチ   |

(注)所要時間は目安

円、5回券5000円などである。パーソナル型個別指導は、1回当たり30分は3500円、6分5000円など各種ある。

運動指導は、医師の運動処方、医学的チェックと評価に基づいて個別運動プログラムを作成し、さらに定期診察や服薬内容なども把握しながら行う。3か月ごとに評価して更新していく。

スタッフの健康運動指導士・海野紘一氏は、健康塾の特徴について、「医療情報がダイレクトに入る。アプロ

チの方法、動きの禁忌などをしっかりと伝えることができる。また、利用者に関する多くの情報が提供されるため、利用者に寄り添った的確な指導ができる」と話す。海野氏は、令和2年1月の入社。入社前に5年間、愛知県の(公財)春日井市健康管理事業団で体力測定や運動指導等に携わった。大学では健康科学部健康システム科で学び、「健康にかかわる仕事を」と在学中に健康運動指導士資格を取得した。

健康塾の利用者はハイリスク者が多いため、指導ではリスク管理が最も重要だ。「一人ひとりにていねいな声かけを行い、安心・安全を感じてもらおうとともに、小さな変化にも気を配るよう心がけている」と海野氏は話す。また、同じ疾患に悩む利用者どうしの情報交換と交流の場にもなるよう、スタッフは利用者どうしのコミュニケーションにも配慮する。

石田氏も海野氏も、「メディカルフィットネスでは医療の知識は不可欠。日進月歩の医療について常に新しい情報を得て、自身の質を上げていくことが重要」と声をそろえる。石田氏は「スタッフはよく勉強する。

スキルアップを目的に入職する人が少なくない」と話す。海野氏の今後の目標は、心臓リハビリテーション指導士の資格取得である。

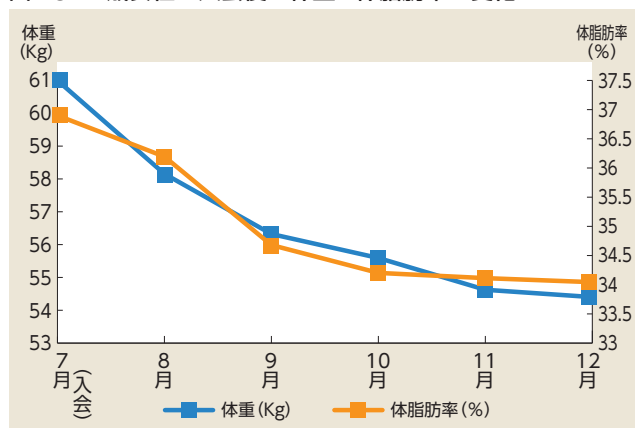
### 運動の動機づけに体力年齢テスト、内臓脂肪測定を導入

石田氏は「運動の継続にはきっかけづくりが大事」と話す。自分の体力は何歳ぐらいか、心筋梗塞や脳卒中のリスクである内臓脂肪はどの程度か、利用者にわかりやすい指標として、入会時の体力年齢テストと内臓脂肪測定を導入している。

体力年齢は、上体起こし、長座位体前屈、棒反応時間、開眼片足立ちの項目を測定し、推定体力年齢を算出する。入会時と2回目まで必須で、3回目以降は任意となる(測定料は1回800円)。内臓脂肪測定は、入会時は必須(測定料は1回1500円)で、2回目以降は任意となる。

会員の平均継続率は、8割は半年以上継続し、1年継続する人は7割ほどだ。平均3〜5年継続し、10年以上の継続者が2割と言う。新型コロナウイルス感染症の影響で、会員数・利用者数はともに減少したが、

図2●74歳女性の入会後の体重と体脂肪率の変化



石田氏は、「心不全患者は増えており、コロナ禍の中でも利用者のモチベーションは高い」と話す。

運動の継続は成果を導く。腰が痛く、体重を落とす目的で入会した74歳女性の事例では、体重は入会時60.8kgから6か月後は54.7kgへ、体脂肪率は36.8%から34.3%へ改善し(図2参照)、リバウンドは見られなかった。

### 維持期の心リハ事業を推進

健康塾では、維持期の心臓リハビ

リテーションに力を入れており、平成26年5月からNPO法人ジャパンハートクラブのメディックスクラブ西宮支部として活動する。

メディックスクラブは、心臓病の予防や再発防止を目的とした地域を基盤とする組織だ。会員は約30名(令和元年)で、センターの患者が大半だが、病診連携の下に地域の診療所からの紹介者も1割ほどいる。心臓リハビリテーション指導士の資格を持つ石田氏と健康運動指導士1名の計2名で、週2〜3回、運動療法と心臓リハビリの普及・啓発活動を行っている。緊急時対応が迅速にできる医療機関による維持期リハビリは普及しておらず、健康塾の取り組みは、社会復帰後も継続してリハビリができる貴重な場となっている。

### 医療や介護、人と人をつなぐ「架け橋」をめざす

42条施設の経営は難しいと言われるが、健康塾は令和元年度に単体での黒字化を果たした。その要因として石田氏は、「特色をもつこと(差別化)と指導者の対応力」を挙げた。

健康塾は「病院併設の利点を生かし、一人ひとりに医学的な運動を提供する」という特色をつけることで活気が出た」と話す。また、患者が知りたい医療情報や同じ疾患をもつ人の苦労や生活上の工夫点、知恵を伝え、心のつながりをつくるなど、幅広い対応力が信頼を高めている。「メディカルフィットネスで健康運動指導士が携わる患者は幅広い。単なる運動指導だけでなく、その人の健康全般にかかわることができてやりがいがある」と石田氏は話す。

講師派遣事業など、施設外での活動も黒字化に寄与している。令和元年度、週2回の専門学校をはじめ、市内の地域公民館での健康教室、同法人運営の介護施設などへ健康運動指導士を派遣している。今後も、地域での活動を展開したいと考えている。「42条施設は、病院や介護施設と比べて敷居が低く、相談しやすい。健康塾は医療・介護の相談窓口にもなっている。今後もその人にとっていちばんよいサービスは何か、ホテルのコンシェルジュのように、人と人をつなぐ架け橋としての役割を担ってきたい」と石田氏は話す。