

多くの医療機関と連携し、地域の健康づくり拠点として運動療法を展開



外部出向教室での運動の様子と遠藤氏



社会福祉法人恩賜財団済生会山形済生病院 健康増進センターめぐみ

山形市の山形済生病院併設の疾病予防運動施設「健康増進センターめぐみ」では、医師と連携して健康運動指導士が個別運動プログラムを作成し、運動療法に取り組む。ほかの医療機関紹介者の受け入れ、会員外も利用できる産前・産後教室、地域高齢者対象無料健康教室の開催など、地域の健康づくり拠点として幅広く活動を展開し成果を挙げている。

「健康増進センターめぐみ」の理想は「コミュニケーションの輪」

山形済生病院は、40都道府県で医

療・保健・福祉活動を展開する社会福祉法人恩賜財団済生会の山形支部が運営する病院である。昭和19年に産院としてスタート。現在、病床数473床、診療科目26科を置き、2次救急病院、地域周産期母子医療センター、地域災害医療センターなどに指定されている。

保健分野は、「これからの医療は治療に目を向けるだけでなく、積極的に予防事業にも取り組むべき」という整形外科医でスポーツ医学に造詣の深い前病院長の提唱、構想に基づいて事業の拡充が図られてきた。平成5年にトータル・ヘルス・プロモーション（THP）事業を開始。10年に同事業の充実と国の施策にのっとり地域の健康づくり拠点をめざす「健康増進センターめぐみ」（以下、「センター」）を開設した。

センターは、疾病予防運動施設で、医師の運動処方箋等を基に、会員に対して個別プログラムを作成・提供しており、一次予防から三次予防まで

対応するのが特徴だ。スポーツクラブやフィットネスジムは敷居が高いと感じている高齢者、ハイリスクの有疾患者を主に受け入れる。

センターの施設は延べ床面積約646㎡の2階建て。トレーニングルーム、プール（縦14m×横7m）、バレーコート1面に相当する鏡付き体育館などがある。トレーニングルームには、自転車エルゴメーターやトレッドミルなど有酸素性運動用マシンを置いているが、筋トレマシンはあえて設置していない。

その理由について、マネジメント業務と運動指導の現場に立つ課長代理の健康運動指導士・遠藤美子氏は、「マシンに固定して発揮する筋力ではなく、自分の姿勢をコントロールしながら日常動作をスムーズに行うための筋力（身体）を重視しているため」と説明する。筋トレは、ダンベルや重錘バンドなどのフリーウェイトは使うが、自重でのプログラムをメインとする。プログラム作成の基礎データとなる体力測定では姿勢分析も行う。

センターの理念は、「運動を媒介としたコミュニケーションの輪」だ。病気があっても高齢であつても安心

して定期的に運動ができる場を提供し、コミュニケーションを図ることで、身体的・精神的・社会的な健康づくりにつながるのがねらいだ。

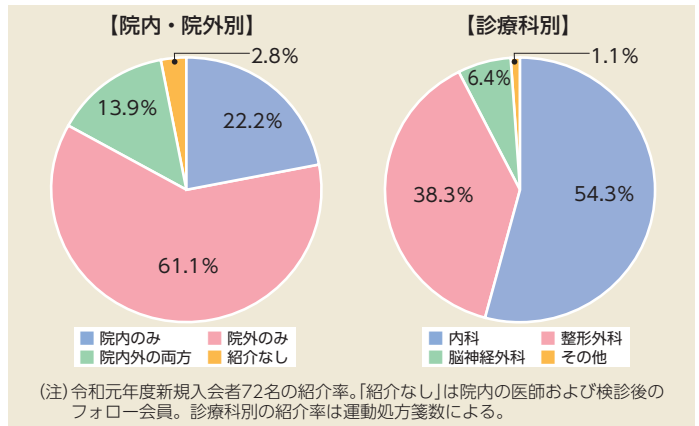
会員の7割は外部の紹介者 地域の運動療法の拠点

センターの主な事業は、個別指導、健康教室、出前型の受託事業および自治体・企業等の健康講座等への講師派遣などである。受託事業は、県内でも高齢化率の高い近隣3町と介護予防事業等を年間契約し、スタッフを派遣している。令和元年度の派遣回数は延べ2000回を超える。

会員は、令和2年3月末現在、登録会員2925名、実利用者(年度内に利用実績のある会員)は659名だ。1日平均157名(週6日開館)がセンターを利用する。最高齢89歳まで60歳代以上が大半を占め、平均年齢は70・4歳。会員の7割は、他医療機関(院外)からの紹介者である(図1参照)。令和元年度の新規入会者では、44医療機関から紹介されており、半数は内科からの紹介である(図1参照)。

5〜10年の継続利用者が多いのも

図1●新規入会者の紹介状況



特徴だが、会員数・利用者数は令和2年3月以降、休館や教室休止など新型コロナウイルスの影響で減少している。利用料は、入会金5500円、月会費4400円(税込)。初回のみ予約制で、2回目以降は自由に来館でき、毎日でも利用できる。

入会時の流れは、①基本健診(メディカルチェック) ②主治医の診察・運動処方箋の発行(院外紹介者は診療情報提供書) ③体力測定とカウンセリング ④担当の健康運動指導士による運動プログラムの作成で進

められる。

指導スタッフは健康運動指導士13名、全員が正規雇用だ。遠藤氏は、「雇用形態の安定性は大切。指導者の自信と意欲につながり、そこから雇用される側の責任感もはぐくまれる。責任感は向上心にもつながる」と話す。遠藤氏は看護学校時代に趣味のエアロビクスダンスが疾病の予防・改善に役立つ有酸素性運動であることを知り、看護師免許を持つエアロビクスダンストレーナーとして運動指導への道に進んだ。平成5年に当時の山辺診療所に入職し、ヘルスケアトレーナーとしてTHP事業を担当。10年に健康運動指導士の資格を取得し、センター開設とともにセンターに異動となった。

得意分野の専門資格をプラスして 多様なニーズに対応

センターが実施する健康教室(集団指導)には、会員対象教室、会員以外も利用できる後述の産前・産後教室(有料)、無料の地域高齢者対象「いきいき若返り教室」(月1回)、糖尿病教室(教育入院)などがある。現在、新型コロナウイルス防

のため開催回数を減らしたり、所要時間を短縮して実施している。

会員対象教室は、新型コロナウイルス以前は多彩な運動メニューを提供していたが、現在、「姿勢改善」「膝+a」「ひざ痛改善」「マットピラティス」など10教室をおおむね週1回・30分で開催している。個別指導においては、特別な場合を除き、姿勢の改善と移動能力(下肢筋力)の維持向上を基本プログラムとする。プログラムの見直しは、来館数25回(初回。週2回ずつ継続して3か月後)、50回(同6か月後)を目安に、その後は年1回行う。

センターでは、多様なニーズに対応する多彩な運動プログラムを展開するため、健康運動指導士としてのスキルアップとともに、スタッフが自分の得意分野の保健・運動関連の専門資格を最低1つ持つことを推奨している。その知識・技術は、週1回のミーティングや勉強会で全員に還元される。

「妊産婦に積極的な運動を」 産前・産後運動教室

センター開設以来、力を入れて取り組んできた教室事業に産前・産後教室がある。開設当初、マタニティ



リズム遊びや体操、抱っこでの筋トレ運動を行うベビークラス

ピクスは話題になっていたが、山形県では未開発だった。当時病院では、年間1000件を超える分娩数があった。遠藤氏は、「これに設備の整った運動施設ができるのだから、マタニティピクスをやらない手はない」と、開設前から準備を進めた。平成10年から産前教室、17年から産後教室を開催し、現在、産前教室1、産後教室2があり、妊産婦約600名(年間延べ人数)の利用がある。

表●産後教室「ベビークラス」の概要

項目	主な内容
①説明と確認	●提出書類(問診表、同意書等)の確認 ●体調や現在の状況確認 ●教室内容の説明
②自己紹介ワーク	●赤ちゃんの名前、月齢、最近の出来事
③ベビーマッサージ&エクササイズ	●リラクゼーション ●手遊び歌 ●身体の部位別にマッサージとエクササイズ ●ベビークラス
④ママと赤ちゃんの運動	●赤ちゃんと一緒にママのためのストレッチ、リズム体操、筋トレなど
⑤リラクゼーション&終わりのあいさつ	●体調の確認 ●ママどうしの情報交換など

産前教室「マタニティヨガ」は、山形県済生病院で妊婦健診を受けている妊娠13週以降から分娩直前までの妊婦が対象。ヨガのポーズや呼吸、瞑想などで心と身体を調和するエクササイズを行う。産後教室は、産後1か月検診以降、ずりばいする前までの母子が対象で、院外出産の人も利用できる。母親のためのエクササイズがメインの「マヨガwithベビー」と、赤ちゃんへのアプローチがメインの「ベビークラス」を開催する(表参照)。利用料は1回1100円。母親どうし・ベビークラス

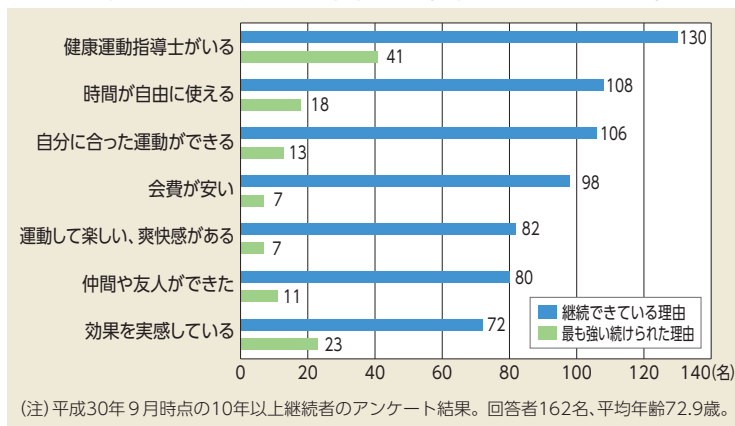
のコミュニケーションを大切し、全体的に低強度のプログラムを行っている。切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策をめざし、国が「健やか親子21」を打ち出したのは平成13年。センターの周産期教室は、山形県はもとより全国的に見ても先駆的な取り組みであった。

最新機器はなくても指導士の応用力でプログラムは無制限に

遠藤氏は、「センターには、高価な機器も最新のアイテムもないが、健康運動指導士がスキルとアイデアを駆使して応用力を発揮すればプログラムは無制限にある」と話す。平成30年9月に実施した10年以上継続者へのアンケート調査では、継続できている理由(複数回答)として「健康運動指導士がいる」を8割超の人が挙げており最も多い(図2参照)。また、同調査では、運動を続けてきて身体(体調)の変化を感じている人が8割を超えており、継続してよかったこととして「疾患がよくなった」「身体を動かしやすい」(各62%)が多かった。

遠藤氏は、「実際に感じる自身の

図2●10年以上の教室参加者の継続理由(複数回答上位7位まで)



変化や効果は、運動継続の最大のモチベーションにつながる。個々に合った効果的な運動プログラムの提供が大切。担当制で利用者個々の健康管理を行いながら、飽きさせない運動を提供できるのがセンターの強み」と話す。またスタッフ教育では、「カウンセリング能力とコミュニケーション能力を重視し、接遇と人間力の向上にも力を入れている」と話し、トーク術や論語の勉強会など多彩な学びで、さらなる質の向上をめざしている。