

100歳まで安全に楽しく 運動できるスポーツジムをめざす



▲効果的な運動方法を指導する

柄沢氏▶

株式会社ながでんウェルネス
フィットネスクラブ エフバイエー長野
健康運動指導士 柄沢 淳氏

長野県長野市の「フィットネスクラブ エフバイエー長野～健康 ZONE100～」は健康増進施設、指定運動療法施設の認定を受けている。健康運動指導士・柄沢淳氏は、健康づくりのための運動から地域の医療機関と連携した運動療法まで、安全で効果的な運動プログラムを提供している。

子どものスイミングから 中高年の地域密着型の運動施設へ

フィットネスクラブエフバイエーを経営する(株)ながでんウェルネスは、フィットネスクラブのほか、介護福祉施設やスイミングスクールを運営する、健康・福祉サービスを提供する企業だ。現在、長野県北信地方の長野電鉄沿線に4つのスイミングクラブとプール併設の3つのフィットネスクラブを有している。

その一つが「フィットネスクラブエフバイエー長野」だ。母体は昭和56年に開校した子ども向けの「ながでんスイミングスクール」で、平成11年に同フィットネスクラブを併設して成人向けの健康づくりにも取り組み始めた。20年には、厚生労働大臣認定の健康増進施設および指定運動療法施設の認定を受けている。認定にはスポーツ医との連携が必要だったが、「会員が安心して運動できるスポーツジム」にしたいと考えて取得した。令和3年には、「フィットネスクラブエフバイエー長野・健康 ZONE100」(以下、「エフバイエー長野」)に名称変更してリニューアル。会員数の8

割を占める中高年層をターゲットにした健康づくりに重点を置いたサービス内容に改めた。同時に、エアロバイクやヨガなど、外部インストラクターによるスタジオレッスンは、「ながでんカルチャー長野教室」として分離し、別料金で受講するシステムにした。

健康運動指導士等の指導の下 会員の半数が毎日運動

現在、エフバイエー長野の会員数は約1000名。9割が60歳以上で男女の割合は4対6と、女性がやや多い。シニア会員をターゲットとしてリニューアルしたため、営業時間は月曜日～金曜日は10～20時(プール利用は17時まで)、土曜日は10～15時で、日曜・祝日は休日となっている。

トレーニングジムには、有酸素性運動マシンとしてトレッドミル15台、エアロバイク10台、レジスタンス運動マシンとしてウエイトマシン15台、油圧マシン4台、そのほかにパワーラックとベンチプレスが各1台、フラットベンチ2台がある。また、フィットネスクラブには珍しい畳のストレッチングゾーンもある。スタッフは社員とアルバイトを合わ

せて25名で、トレーナーの柄沢淳氏を含み4名が健康運動指導士の資格を持つている。会員はトレーナーの確かなアドバイスを受けながら、ジムで安心して運動に取り組める。ジムエリアやプールでは、時間ごとにレッスンが行われており、別料金のスタジオレッスンも人気メニューだ。長年通っている会員が多く、利用頻度が高いのも特徴だ。このクラブで15年のトレーナー歴を有する柄沢氏は、「会員の半数近くが、毎日のように通ってきて、生き生きと身体を動かしている」と話す。

医師と連携して運動療法プログラムを提供

施設利用の流れは、初回は健康チェックを行い、トレーナーが運動履歴や運動の目的などをヒアリングして運動プログラムを作成する。その後、実際にジムフロアを案内して、運動の方法を確認して指導する。2回目からは、プログラムに沿って自分で実践してもらい、トレーナーが適宜サポートする。表1は運動プログラムの一例である。

指定運動療法施設は、医師の処方した運動処方箋に基づく運動療法を

表1●個別運動プログラムの一例(60～70分)

| | メニュー | 時間 | 内容 |
|---|-----------|--------|--------------------------|
| 1 | ウォーミングアップ | 10分 | 自転車、ウォーキングなど |
| 2 | ストレッチング | 10分 | 体組成や姿勢の評価を行い、痛みなどに合わせて指導 |
| 3 | レジスタンス運動 | 15～20分 | 自重またはウエイトマシンを使って5種目程度 |
| 4 | 有酸素性運動 | 15～20分 | ウォーキングなど |
| 5 | ストレッチング | 10分 | クーリングダウン |

実施した場合、運動療法にかかった料金は医療費控除の対象となる。エフバイエー長野では、利用者のかかりつけ医による運動処方箋を、提携するスポーツ医がチェックし、その助言を受けて健康運動指導士が運動プログラムを作成している。現在の利用者は10名で、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病患者と、膝や腰などの整形外科的疾患の患者がいる。疾病を抱えているため、「安心して安全に運動できること」を最優先に考え、

運動前の血圧測定や薬を飲んでいることなどを確認して、会員一人ひとりの状態を見て、常に運動強度を加減して指導に取り組んでいる。

前述のとおりエフバイエー長野はシニア会員が多いこともあり、医療費控除の申請を行っていないでも生活習慣病の方や予備群の方が多く在籍している。そのため、スタッフは常に安全性に配慮した運動指導を心がけている。さらに、緊急時に救命措置ができるよう、スタッフは全員日本赤十字の救急法救急員の資格を持っている。

エビデンスのある指導と情報提供運動の継続と効果を出す

柄沢氏は、健康運動指導士の重要な役割はそれぞれの会員に合った運動効果の高いプログラムを作ることだと考えている。これにおおいに役立つのが、資格者に配布される「健康運動指導士・健康運動実践指導者必携ハンドブック」だ。この書籍には、たとえば糖尿病患者の運動処方と運動効果など、疾病別の運動プログラム作成の参考になる。また、生活習慣病患者が日常生活で注意すべ

きことなどの身近な情報が、エビデンスに基づいたデータとともに解説されている。柄沢氏はこれらを基に、会員に運動継続の重要性や生活習慣についてもアドバイスをを行っている。

運動継続効果について柄沢氏は、「長年通っているシニア会員は、体組成の数値が変わらない人が多い。現状維持が達成されており、10年前と変わらずに体を動かすことができるのは、運動を継続している効果だ」と話す。

表2は定期的に募集して別料金で行う3か月間の「身体引き締め

表2●「身体引き締めコース」参加前後の形態の平均値

| 指標(単位) | 開始前 | 実施後 | 前後の差 |
|-----------------|-------|------|------|
| 体重(kg) | 70.3 | 68.4 | ▲1.9 |
| 体脂肪(%) | 37.1 | 35.7 | ▲1.4 |
| 胸囲(アンダーバスト)(cm) | 86.6 | 84.8 | ▲1.8 |
| へそ周囲径(cm) | 91.4 | 88.0 | ▲3.4 |
| 腰囲(cm) | 101.3 | 98.1 | ▲3.2 |

(注) 女性8名：20歳代～70歳代。2021年9月～11月の3か月間

コース」の成果の例だ。週1回60分の集団指導（レジスタンス運動と有酸素性運動）と食事指導を行い、それに加えて週2〜3回のジム利用を奨励した結果、体重、体脂肪、スリーサイズが減少している。

健康づくりの拠点として地域の運動教室へも出向く

エフバイエー長野は、地域の健康づくり・運動療法の拠点として長年親しまれてきた。そうした実績もあって、行政や地域の団体から公民館等で行う不定期の運動教室に健康運



一人ひとりの身体状況に合わせた運動プログラムを作成

動指導士の派遣を頼まれることも多い。エフバイエーの中野店と須坂店はそれぞれの市町村と契約し、年間100回の介護予防教室を開催して健康運動指導士が指導にあたるなど、エフバイエー3店舗で、地域住民の健康づくりも担っている。

このように、外部の運動教室での講師を務める際には「健康運動指導士の資格への信頼を感じる」と話す柄沢氏。「ジムに通うのはちょっと勇気がいる」という地域の人たちに気軽に運動できる場を提供できる重要な役割にも、ジムでの指導とはひと味違うやりがいを感じている。

知識の幅を広げたいと健康運動指導士資格を取得

柄沢氏が健康運動指導士の資格を取得したのは、トレーナー歴4年目の平成25年だった。サッカー少年だった柄沢氏は、好きなスポーツに携わる仕事がしたいとスポーツ専門学校に進学。トレーナーの資格を得てエフバイエー長野に入社した。運動指導の経験を重ねる中で、知識の幅を広げたいと、健康運動指導士の資格取得を決意。解剖学やけ

がの処置、トレーニング指導法などはトレーナーの資格取得時に学んだが、心電図の見方などの医学知識はとぼしく、生活習慣病などの疾病の詳細に関しては初めて学ぶことが多かった。そのため、「資格取得のための勉強は、その後の運動指導に大きく役立った」と振り返る。

ここ数年、長野市内には24時間運動できるスポーツジムが増えている。コロナ禍で運動不足を痛感する人が多く、利用者が少ない時間にいつでも運動したいというニーズにこたえてのことだろう。しかし、運動の初心者や中高年者で、一人で運動するのは不安だと考える人には敷居が高い。柄沢氏は「エフバイエー長野は健康運動指導士が常駐しており、安全に効果的な運動ができるのが強み」と話す。

100歳まで安全に楽しく運動できる場をつくりたい

柄沢氏がいま最も心配しているのは、新型コロナウイルス感染症による「健康二次被害」だ。コロナ禍で運動不足になり、体調不良を感じている人も多く、社交の機会が減って人と人のつながりも薄れている。エフバイ

エー長野では、コロナ前はウォーキングや登山、お買い物ツアーなどのイベントを月1回程度企画しており、会員どうしの交流を図ってきた。しかし現在は、このような会員を楽しませて元気にするイベントができないのが悩みだ。

そこで柄沢氏は、「運動量が低下すると、寝たきりになるリスクが高まる」などの健康情報や、家でできる手軽な運動方法などを紹介した小冊子を作成して会員に配布している。会員には家族や知人への配布もお願いして、地域の人たちがジムに来なくても、家で運動することで元気な暮らしが続けられるように情報発信に努めている。

柄沢氏の今後の目標は、エフバイエー長野を、会員が100歳まで、またはそれ以上になっても安全に楽しく運動できる施設にすることだ。施設名称の「健康ZONE100」は、その心意気の表れでもある。「現在、80歳代や90歳代の会員も数名いるので、100歳を過ぎても元気に通ってもらえるように、身体と心をトータルでケアしたい」と、毎日の健康指導に真摯に取り組んでいる。