

生活習慣病改善、産前・産後ケア、 心身の不調改善に効果的な運動を提供



▲アットホームな雰囲気での運動教室

佐々木氏▶



医療法人慈繁会 トータルヘルスクリニック
生活リハビリテーション科
健康運動実践指導者 佐々木 さな恵 氏

福島県郡山市のトータルヘルスクリニックは、一般診療科、産婦人科とともに生活リハビリテーション科を設置している。生活リハビリテーション科では、医師の管理の下、健康運動実践指導者の佐々木さな恵氏が、患者の身体の状態や目的に応じた安全で効果的な運動指導を通じて、健康づくりを支援している。

地域の患者に寄り添う クリニックをめざす

トータルヘルスクリニック（以下、「クリニック」）を運営する医療法人慈繁会は、土屋病院を母体病院とし、福島県郡山市で地域医療・介護に根ざしたサービスマネジメントワークを展開している。クリニックは、土屋病院が一般病院から療養型に切り替わったのを機に、平成15年開設の診療所で、慈繁会の理念「慈心妙手」（患者の苦痛を取り除くために優れた医療技術を提供する）にのっとり、地域の患者に寄り添う医療を行っている。

一般診療では、内科、外科、小児科、消化器科、循環器科など幅広く診ることが基本で、土屋病院時代から家族代々利用している人も多い。有床の産婦人科も設置されていることから、乳幼児から高齢者まで、具合が悪くなったらここで診てもらおうという、地元に着着した医療機関である。

多職種連携で よりよい治療をめざす

クリニック院長の土屋繁文氏は、土屋病院時代より生活習慣病の患者

を診ており、薬や日常生活のアドバイスだけでは根本的な改善が難しいことを痛感していた。そのため、クリニック開設時に生活リハビリテーション科を設置し、理学療法士によるリハビリテーションと、健康運動実践指導者の資格を持つ佐々木さな恵氏による運動療法をスタートした。平成26年には管理栄養士が入職し、生活習慣病に関しては、運動・食事療法をセットで行うことで、生活習慣全体のアドバイスができるようになった。

現在は、医師の処方によって、痛みや疾患のある患者には理学療法士が担当し、生活習慣病の改善、高齢者の体力低下予防等を目的とした運動には、佐々木氏が運動療法を行っている。

また、産婦人科では母親学級や産前・産後ケアを行っている。佐々木氏は、マタニティビクスや産後の体引き締め教室の運動指導を行うほか、婦人科系の不調を改善するため、リラクゼーション効果のある運動指導なども担当している。

運動は、広く明るいうりハビリテーション室で行っている。多職種で患者を見ることができ、患者個々人の体の

不調の悩み、痛みの程度に対して細やかに支援ができる。管理栄養士による栄養指導や食事のアドバイスも随時受けることができるので、生活習慣病の予防・改善に役立っている。

佐々木氏は運動指導をする立場としても、「医師がすぐ近くにいたので安心感があり、ほかの専門職からの助言も適宜受けることができるのは大きなメリット」と話し、効果的な指導につながっている。

定期的に通う患者が多く 家族的な雰囲気での運動教室

生活リハビリテーション科には毎日40名前後の患者が受診している。利用目的はリハビリや運動、マッサージとさまざまだが、運動療法を行う患者は一日平均15名ほどだ。男女比は1対9で圧倒的に女性が多く、60歳代と70歳代が中心である。

医師の運動処方方が整ったあとは、予約なしで好きなときに運動できるシステムで、集まり具合を見ながら、佐々木氏が声がけしてグループ指導も行っている。週1〜2回、同じ曜日と時間帯に通ってきて顔なじみの人と話すのを楽しみにしている患者

表1●生活習慣病改善の運動プログラム例

	メニュー	時間	内容
1	バイタルチェック	—	血圧、体重などの測定
2	フロアでのストレッチング	10分	ウォーミングアップ
3	レジスタンス運動	20分	胸、背中、おなか、おしりなど、全身をバランスよく使う8〜10種の運動
4	有酸素性運動	20分〜	エアロバイク
5	ストレッチング	5分	クーリングダウン

表2●マタニティビクスのプログラム例

	メニュー	時間	内容
1	バイタルチェック	—	血圧、体重、胎児心音の確認
2	ストレッチング	5分	手すりを使って下肢のストレッチング
3	エアロビクス	20分	ウォーミングアップ10分、メインパート10分
4	コミュニケーションタイム	5分	参加者どうしの会話で出産の不安を払拭
5	フロアでのエクササイズ	10分	軽めのレジスタンス運動、股関節周りのストレッチング
6	リラクゼーション	5分	力の抜き方、陣痛時の不安を取り除く声かけなど
7	ストレッチング	3分	クーリングダウン

も多い。「長年通っている地元の方たちなので、スタッフも含めて大きな家族みたいな雰囲気での運動している」と佐々木氏は話す。

表1は生活習慣病改善を目的とした運動プログラム例だ。最初に、血圧、体重などのバイタルチェックを行い、3か月に1回は体組成計で体組成の推移を記録する。次にフロアでのストレッチングで体をほぐしたあとに、全身の筋肉をバランスよく使うように8〜

10種のレジスタンス運動を行う。続いて自転車こぎなど有酸素性運動で汗を流し、その後は参加者各人が好きな運動を行い、ストレッチングをして終える。約60分をめぐりにプログラムを組んでいるが、そのまま残って運動を楽しんでいく人も多い。

産前・産後の運動教室で 母親たちの健康をサポート

佐々木氏の担当する、妊産婦のた

めのマタニティビクスや産後ケアの教室の運動指導はそれぞれ週2回、予約制で実施している。新型コロナウイルス感染症の流行後は、感染予防のため参加人数を制限して行われている。

表2はマタニティビクスのプログラム例だ。ストレッチングからエアロビクスを行い、その後に出産に必要な股関節周りのストレッチング、陣痛時の力の抜き方の練習などを行っている。メインパートのエアロビクスについて参加者から、「こんなに動いてもいいんですね」と驚かれることもあるが、「妊娠中の運動は大切」と佐々木氏は言う。佐々木氏を含むマタニティビクスの指導者2名はマタニティビクス専門のインストラクターの資格を持っており、安全に十分に配慮した指導を行っている。

クリニックでは、自律神経失調症や更年期障害などで体の不調を訴える人に対しても、不調を軽減する運動を提供している。佐々木氏は「更年期障害の場合には力を抜く運動を行い、自律神経を整えることを主目的にしている」と話す。具体的には、有酸素性運動とストレッチ

ングを柱にしたプログラムを組み、力の抜き方と呼吸法を伝えている。

運動療法の効果は歴然 続けることで健康維持に貢献

佐々木氏は、クリニックに通って長年運動を続けていることで、高齢になっても元気に生活している人を数多く見てきており、運動することの大切さや運動療法の効果を実感している。

クリニックでの栄養指導・運動療法で効果が顕著に表れた例を紹介しよう。2021年1月に来院した49歳



感染症対策を徹底したマタニティピクス

表3●運動療法による改善例(2021年1月5日～同年5月15日)

	指導前	指導後	差
体重	97.3kg	86.2kg	▲11.1kg
筋肉量	38.5kg	36.9kg	▲1.6kg
体脂肪量	29.0kg	24.2kg	▲4.8kg
体脂肪率	29.8%	24.4%	▲5.4%

kgの減少にとどまっておろ、運動療法の効果があがえる。現在はクリニックに通わず自身で運動を継続して健康管理を行っている。生活習慣病の運動療

男性は、脂質異常症、高尿酸血症、脂肪肝性の肝障害と診断され、投薬せずに栄養指導・運動療法を行って経過観察することになった。交代勤務のため1日1〜2回だった食事量を、3食バランスよく食べるように改めて、週1〜2回の運動療法を実践。運動を続けるうちに通勤手段を自転車に変えて身体活動量を増やすなど、意識の変化が見られた。約4か月後には体重が約11kg減少し、表3のように筋肉量や体脂肪量が変化した。数値で注目したいのは、体重減に比べて筋肉量は1.6

法の場合、初めの1、2年は数値が改善し、その後は現状維持で推移するケースが多い。長年通う患者が多いため、年齢を重ねても数値が悪化しないことから、運動継続の効果が見える。コロナ禍によって、現在の患者数は感染症流行前の2割減くらいになっているが、「クリニックに来て運動しないと不安」「体を動かしているから元気でいられる」という声を聞くことが多く、佐々木氏は「生活の中に運動が根づいているのがうれしい」と話す。

運動の必要性和楽しさを より多くの人に伝えたい

佐々木氏は、トレーナーを志して専門学校に通っていた平成10年、周の勧めもあって健康運動実践指導者の資格を取得した。東京で就職後数年して故郷の郡山市に戻り、15年にクリニック開設と同時に入職した。当時、運動療法の必要性を痛感していた土屋院長は、運動の専門資格を持つ佐々木氏との出会いを喜び、運動療法を行う体制を整えていく。専門学校卒業時にエアロビクスのインストラクター資格を持って

いた佐々木氏は、就職の翌年にはマタニティピクスのインストラクターの資格も取得。妊産婦にリスクのある動作、安全な運動方法などを学び、妊産婦の運動教室の指導に役立っている。

佐々木氏はクリニックにおいて長年運動を続けている人が多いことについて、いつもの運動仲間と一緒にエクササイズすることが運動継続の動機づけにもなっていると感じており、「運動教室は、患者どうしのコミュニケーションの場になっている。声かけなどで楽しく運動できる雰囲気をつくることを心がけている」と話す。

現在、佐々木氏が指導する患者のほとんどは、運動の重要性を知り、クリニックに通って体を動かすことを楽しむ人たちだ。しかし、初診で運動療法を処方された患者の場合、こうした運動の魅力を実感してもらえないのはなかなか難しい。そのため佐々木氏は、「運動習慣のない方に、一緒に運動したいと思ってもらえる指導が今後の課題」と考え、「より多くの人に運動の必要性和楽しさを伝え、地域の人々の健康維持に貢献すること」を目標にしている。