

生活習慣病の予防・改善をめざし 医療と連携した運動療法を実践



▲スタジオでのプログラムの様子



橋本氏▶

医療法人三九会
メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた
健康運動指導士 橋本 渉氏

生活習慣病の予防・改善をめざして運動分野から取り組みを続けている「メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた」。健康運動指導士の橋本渉氏は施設の現場を任せ、病院と連携して運動療法を行っている。地域や企業主催の健康講座の講師も務め、地域住民の健康づくりにも貢献している。

地域をもっと健康に 医療機関に運動施設を併設

メディカルフィットネスSHIN-SHINとよた(以下、「SHIN-SHINとよた」)は、愛知県豊田市に開設して68年の歴史をもつ三九朗病院の併設施設だ。三九朗病院は地域密着型の医療機関で、「地域の人もっと健康であることの大切さを浸透させたい」という理事長の思いから、平成19年に回復期リハビリテーション病棟を増床。生活習慣病の予防から発症後も一貫して支援する体制を整えた。SHIN-SHINとよたは、この体制の中で「生活習慣病の予防・改善」を担う運動施設として同年にオープンし、医療法42条施設、健康増進施設、指定運動療法施設の認定を受けた。同施設の健康運動指導士・橋本渉氏は、「施設認定を受けることで、設置基準や有資格者の人員配置など、ハードとソフト両面で利用者の信頼を得ることができると話す。

施設はトレーニングゾーン135㎡、スタジオ54㎡の広さで、トレーニング機器はエルゴメーター5台、リカベンントエルゴメーター3台、トレッドミル6台、筋力トレーニング機器10台を配置。健康運動指導士2名、健康運動実践指導者3名、受付スタッフが常駐し、健康スポーツ医や管理栄養士と連携を取りながら運営している。

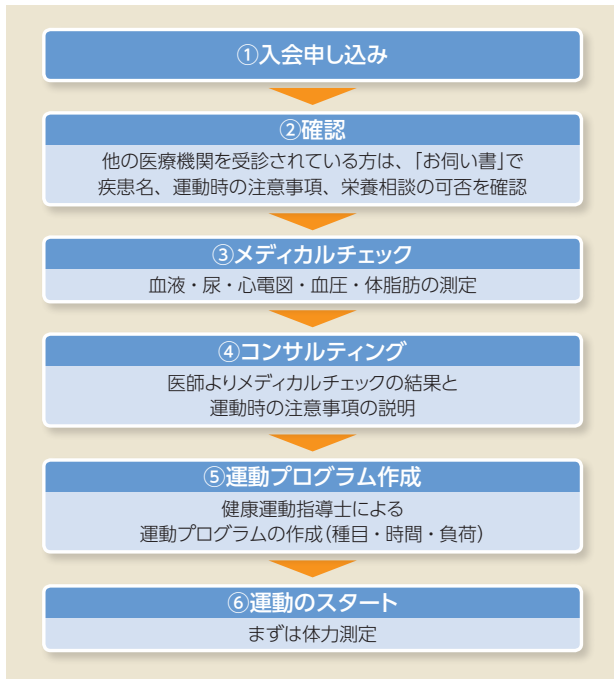
疾病改善や介護予防をめざして 医療費控除もメリット

会員数は約360名(コロナ前430名)で、60歳代、70歳代がそれぞれ約3割を占め、男女比は女性が65%の割合だ。15年前は1人もいなかった80歳代の会員は現在25名を



トレーニングゾーンには各種マシンがそろっている

図●入会から運動までの流れ



表●運動プログラムの一例

	メニュー	時間
1	血圧測定・体重測定	—
2	ストレッチングの体操	10分
3	有酸素性運動：エルゴメーター、トレッドミル	30分
4	筋力トレーニング：機器5～10種類、または自重トレーニング	15～20分
5	スタジオプログラム（任意）	45～60分
6	血圧測定	—

橋本氏は、運動による効果を得るためにも、運動を継続したくなる環境づくりが大事だと考えている。運動中の様子をつぶさに観察して適度な声かけをすることで、会員からの信頼度も増し、食事や生活習慣、体調に関する話を聞

くことができる。こうした対象者の情報は、次回以降の運動プログラムを作成する際に参考にしている。また、スタジオを利用しての夏祭り、餅つき大会などのイベントを企画している。会員どうしの親睦を図ったり、掲示板を利用してさまざまな情報を発信したりして、楽しく充実した時間を過ごせる場になるよう工夫をしている。

膝痛などがある場合は、運動機器を使わず、スクワットなどの自重トレーニングを処方する場合もある。このほかにスタジオプログラムの参加も奨励している。

SHIN-SHINとよたの強みは、医師、管理栄養士、運動指導者が連携して運動指導ができることだ。会員は年に一度、メディカルチェックを受けて、健康スポーツ医からアドバイスを受ける。体調不調時の運動については、運動指導者が医師に相談・確認を行って指導できるため、指導する側にも安心感がある。会員からも「医師がいるから安心」という声が上がっている。

数え、「介護予防への意識が高まっている」と橋本氏は言う。予防のための運動施設だが、病院の敷地内にあるためハビリ施設という認識が強く、一般のスポーツジムに比べて若年層は少ない。

会員は、三九朗病院に通院している者が34%、他の医療機関に通院している者が43%、なんらかの疾患をもっている者の割合が多い。病気の状況を見ながら運動できる健康増進施設として他病院からも頼りにされている。また、指定運動療法施設のため、会費が医療費控除の対象になるのもメリットで、会員の約35%が医療費控除の申請をしている。

図は入会から運動に至るまでののおおまかな流れだ。三九朗病院からの紹介の場合は、担当医と情報を共有。他病院を受診している場合は、病名や運動実施時の注意事項がわかる文書を主治医から求めて、対象者の現状を把握する。

SHIN-SHINとよたの強みは、医師、管理栄養士、運動指導者が連携して運動指導ができることだ。会員は年に一度、メディカルチェックを受けて、健康スポーツ医からアドバイスを受ける。体調不調時の運動については、運動指導者が医師に相談・確認を行って指導できるため、指導する側にも安心感がある。会員からも「医師がいるから安心」という声が上がっている。

運動を継続したくなるしくみを提供



医師、管理栄養士、運動指導者の連携が強み



る。会員は医師の勧め、運動指導者の勧め、本人の希望によっていつでも手軽に栄養相談を受けられる。

運動指導者は、医師、管理栄養士と連携し分業することで、体の具合や食生活に関する情報を得られるため、より多角的な視点から運動指導に取り組むことができる。

健康講座を実施し 地域住民の健康づくりに貢献

SHIN-SHINとよたの運動指導者は、行政や企業からの依頼を受けて地域の交流館や企業で健康講座を実施している。内容は高齢者の転倒予防やロコモティブシンドローム対策、メタボリックシンドローム予防、肩こり・腰痛対策、ウォーキングなどさまざま。最近では経済産業省が健康経営を推進していることから、企業からの依頼も増えている。地域の健康づくりは自治体の保健師が主体となっており、多いが、「運動のアドバイスは難しいという声を聞くので、地域において運動の普及・指導を担う運動指導者への期待は大きい」と橋本氏は話す。

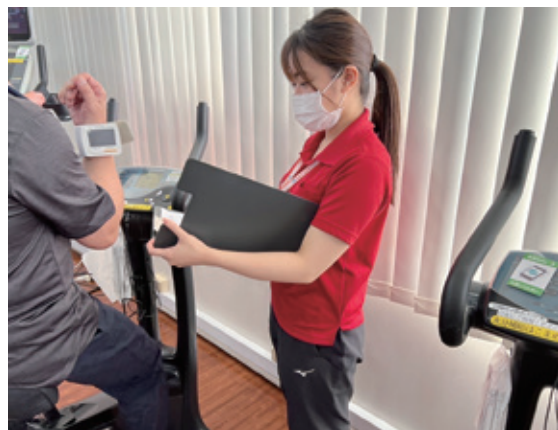
また今後の課題として、「運動やス

ポーツを日ごろから楽しむ人を増やしていきたい。特に30歳代、40歳代は運動未実施者が多く、生活習慣病のリスクも高まる世代のため対応が重要」と考えている。そこで、院内の健診センターに外向き、運動を勧める声かけをする、チラシを配布する、また、健康講座開催時に自宅でもできる運動メニューを紹介するなど、施設内外での活動にも力を入れている。さらに、ホームページやSNSなどを活用して、運動に関するさまざまな情報や施設に関する告知を発信するなど、広報活動にも力を入れている。会員数は新型コロナウイルス拡大でコロナ禍以前より3割減ってしまったが、少しずつ戻ってきている。

労働環境をよくして 優秀な人材を確保する

もう一つ、橋本氏が力を入れているのが、働く運動指導者の労働環境をよくすることだ。

橋本氏は、体育系大学卒業後、健康運動指導士の資格を取得し、スポーツ整形外科や生活習慣病予防に強みのある企業を経て、現在に至る。橋本氏はSHIN-SHINとよたが



運動中の血圧測定で安全管理を徹底する

収益を上げ、スタッフが他企業と同等の待遇で働くことのできる環境を整える努力を続けてきた。また、運動施設の開設を考えて、同施設を訪れる見学者に対しても、よい人材を集めるためには適正な報酬を用意するようにアドバイスしている。

橋本氏は、健康運動指導士、健康運動実践指導者の強みは、「運動のやり方を正しく教えられる専門性」だと話す。運動施設にはインストラクターはいるが、学生のアルバイトだったり、自己流のノウハウしかなくたりして、必ずしも専門性があるとはかぎらない。一方で、一般の人で運動を正しく実践できている割合は

少なく、適切なアドバイスが重要になる。橋本氏をはじめとするスタッフは、運動の専門家であり医療の知識も身につけ、会員が安全に運動を継続できる環境を提供している。

予防・医療・介護の 循環型の取り組みが目標

三九朗病院では、リハビリテーション科があり、健康診断や介護保険サービスも行っている。運動は、健診などで注意喚起された人たちの病気の予防、外来受診者やリハビリテーションを終了した患者の改善、介護が必要な人たちの体力維持・改善等に効果を発揮する。

橋本氏は、これら、予防・医療・介護の連携の中心に運動療法施設があることが理想と考えている。各分野から運動が必要な人が同施設で運動をする、会員でケアが必要な人には医療や介護の分野に橋渡しをするという循環型の取り組みの道筋をつくりたいと考えている。「これこそが42条施設の理想的な姿」と話す橋本氏は、この理想の実現と、地域の人々への運動の普及に力を注いでいる。