

薬局を窓口とした運動指導、 透析患者のための運動療法を実施



▲公民館での高齢者向け運動教室の様子

竹村氏▶



有限会社杉山薬局 健康運動事業部
健康運動指導士
竹村 昌紘 氏

杉山薬局は平成28年、介護事業部と健康運動事業部を立ち上げた。健康運動指導士の竹村昌紘氏は、健康運動事業部の創設から携わり、薬局を窓口として、患者や地域高齢者への運動指導を行っている。さらに、透析患者のための運動療法にも尽力し、地域医療に貢献している。

健康サポートも 薬局の役割の一つ

杉山薬局は福岡県、山口県に8店舗の薬局を展開している。平成28年には介護事業部と健康運動事業部を立ち上げ、保険調剤だけではなく、介護や健康にかかわる課題解決に向けた薬局運営を行っている。

健康運動事業部ができた背景には、生活習慣病の予防・改善、高齢者のフレイル予防のために運動を勧めるには、疾患や薬に詳しい薬剤師が最適であるという考えがあった。実際、薬局の窓口で服薬指導時に「どのような運動をしたらよいかわからない」「運動したいが病気への影響が心配」といった相談を受けることも多く、薬剤師たちは「運動の必要性」が患者に認知されている半面、運動の実践には課題があることを感じていた。

折しも、地域包括ケアの観点から、国が「健康サポート薬局」を提唱していたこともあり、「運動指導をして健康をサポートするのも薬局の役割の一つではないか」という発想から立ち上げが決まった。

これまで、杉山薬局は地域住民の

健康維持・増進を支援する拠点としての役割を担ってきたが、運動を安全かつ効果的に指導するためには運動の専門家が必要ということで、健康運動指導士を募集し、竹村昌紘氏が健康運動事業部の運営を任されることになった。

パーソナルトレーナーから 集団指導の道へ

竹村氏は福岡大学スポーツ科学部卒業後、競技スポーツのトレーナー、スポーツ指導員を経て、平成20年からはパーソナルトレーナーとして活動していた。健康運動事業部への転職については、「企業の一部門を自分に任せてくれることに大きなやりがいを感じた」と話し、平成19年に取得後更新していなかった健康運動指導士の資格を入社時に再取得。入社後は、自治体を中心に営業活動を行い、タイミンングよく運動指導者を探していた下関市より、介護予防教室事業を受託した。さらに、医療法人社団三陽会からは透析患者向けの個別運動療法を依頼されるなど、事業の幅を着実に広げていった。

事業の広がりに合わせて、竹村氏は

現在、杉山薬局では下関市内8か所で65歳以上の高齢者向けの運動教室を運営している。開催頻度は毎週、または月2回で、参加者は

高齢者向け運動教室では 既往歴や服薬状況も把握

健康経営エキスパートアドバイザー、日本サルコペニア・フレイル指導士などの資格を取得し、運動指導のための知識・技術を積み重ねていった。

悪化させないためには、身体的フレイルを予防することが大切で、有酸

70歳代が多く90歳を超える方もいる。参加者の中には6錠以上の薬を多剤服用している人も少なくないため、独自に情報シートを作成して、既往歴や服薬状況を把握して、安全な運動指導に努めている。

表は、高齢者向け運動教室のおおまかな流れを示したものだ。健康を維持するため、あるいは病状を

うした教室への参加は、社会的フレイルを予防するために有効と考えられる。

素性運動、レジスタンストレーニング、バランス改善運動を組み合わせ実践している。さらに、精神的フレイルを防ぐために、脳トレと体操を組み合わせたエクササイズを取り入れ、「間違えて笑い合う」ことができるようになるとうれしいと感じてもらえるように構成を工夫している。こうした教室への参加は、社会的フレイルを予防するために有効と考えられる。

図は、令和4年6月から9月までの3か月間に12回行われた運動教室(90分)の初回と最終回の体力測定

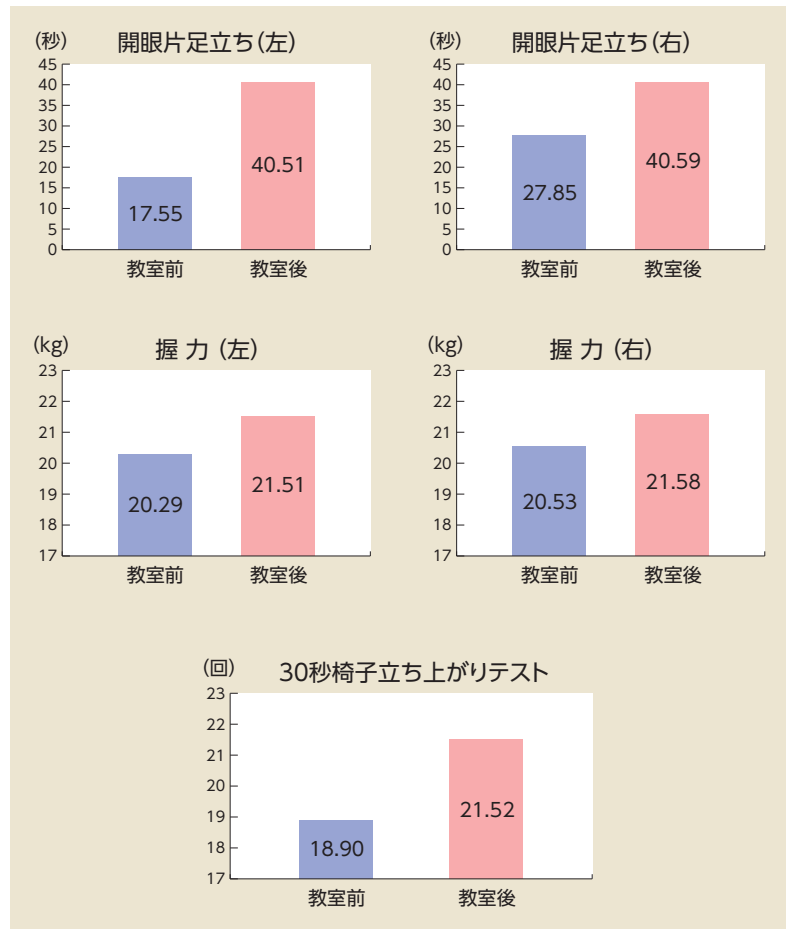
運動によって高齢者の体力が強化されることについては数多くの研究報告があるが、杉山薬局の運動教室でも高齢者の運動能力向上の成果が着実に表れている。

3か月間の運動教室で 高齢者の体力強化

表●高齢者向け運動教室プログラム例(4～6は都度選択。90分)

| | メニュー | 時間 | 概要 |
|---|------------------------------|-----|--|
| 1 | ラジオ体操 (各都道府県バージョン) | 5分 | 方言ナレーションで場の雰囲気を和ませる |
| 2 | トリック音読 +エクササイズ | 20分 | 「色読みテスト」を活用した体操。文字ではなく色を読み上げながら(例:「青」は青ではなく、あかと読む)手足を動かすことで、口腔の筋トレ、脳トレになる。間違えて笑い合うことで楽しい雰囲気です。 |
| 3 | 換気 | 5分 | |
| 4 | 健康講話 | 30分 | ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル等をテーマに、自身の気づき、介入を目的とする |
| 5 | e-Assi®(イーアッシ) エクササイズ(座位) | 30分 | 段ボール製半ドーム型ツールを使って足裏のアーチを整え、血流改善、筋肉の活性化を促す。体を支える土台をつくり、転倒を防止する |
| 6 | ステップコグニサイズ | 30分 | マット上を前進しながらプランチング課題を行う。バランス能力の向上、協調動作の強化 |
| 7 | 換気 | 5分 | |
| 8 | 有酸素性運動 | 15分 | スロージョギング®とウォーキングを組み合わせた運動。心肺機能向上、血圧・血糖値低下、高脂血症改善など |
| 9 | 椅子でのストレッチ(座位) | 10分 | 血流改善、疲労軽減 |

図●高齢者向け運動教室の体力測定結果



結果を比べたものだ。参加者は女性21名で平均年齢は76・1歳。測定項目は5種7項目で、そのうち、握力、開眼片足立ちなど3種目5項目で有意な改善が認められた。参加者からは「e-Asisi[®]による足裏の刺激で歩く感覚が変わった」「トリック音読はよい頭の体操になった」「スロージョギング[®]は家でも手軽にできる」などの声が上がっており、運動を楽しんでいる様子もうかがえる。

人工透析患者へ 透析中の個別指導を展開

杉山薬局では、腎臓病の人工透析患者への運動指導も行っている。透析患者の多くは週3回、1回4〜5時間の透析治療を行うため、臥床^{がしよ}状態が長く、サルコペニアなどの合併症が起こりやすい。そこで、透析開始から2時間程度が経過して血圧が安定したところで、ベッド上での個別運動指導を行っている。

透析中の個別指導では、特に最初の3か月間において、段階を3つに分け指導を行っている。①身体の動きを思い出す期間 ②思い出した動きに抵抗をかけ強化する期間 ③強化

した筋の可動域を広げる期間である。週1回40分程度の運動だが、1年以上続けた患者からは「気がついたら、外出先に杖^{つえ}を忘れてしまった」「看護師から透析ベッドまでの移動が安定してきたと言われた」といった声が上がっている。

入院患者向けには、病院のリハビリテーション職員と連携して週2回、30分程度の集団指導を実施。重りやチューブ、ボール等を使用したレジスタンストレーニングを実施している。さらに、集団指導が難しい患者に対しては個別指導も行っている。

自治体からの委託事業で 市民に運動機会を提供

杉山薬局では一般市民向けのイベント等でも運動指導を行っている。平成29年からは下関市スポーツ振興課や(一社)宇部市スポーツコミッションと連携して笹川スポーツ財団主催の「チャレンジデー」に参画し、スロージョギング[®]を市民に指導してきた。そのほか、薬局のある山口県萩市、福岡県久留米市でも、運動指導の出前講座を行ってきた。地域における運動指導の拠点とし

ての役割も果たしているが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を重く感じている。公民館全体が一時的に閉鎖になり、高齢者教室ができなかつたこと、自粛生活による病状悪化などが重なり、再開後も参加者数が元に戻らず、閉鎖になった教室もあった。竹村氏は、「公民館まで来ることの大切さ、仲間づくりの重要性を改めて感じた」と話す。

筋肉の重要性 運動の健康効果を伝えたい

竹村氏は、健康運動指導士の強みは、「専門家として、根拠に基づいた運動指導ができることだ」と話す。また、競技スポーツ選手の運動指導から健康づくり・生涯スポーツの分野へと入ってきたこと、自身がボディビル[®]の競技者として「筋肉」に向き合う時間が長かったことから、こうした経験を生かして、「筋肉をつける、落とさない」指導に力を入れており、高齢者のサルコペニア・フレイルを防ぎたいと考えている。

糖尿病や高血圧などの疾患をもつ人は、運動の必要性を感じながらも、運動が好きではない人が多く見られ

る。竹村氏は運動する人が指導者に何を求めているのかを考えながら、対象者の気持ちに寄り添いながら、楽しく運動してもらい、運動が生活の一部となるような指導を心がけている。

ライフワークは 腎臓病患者への運動療法

竹村氏が当面の目標として掲げているのが、腎臓リハビリテーション指導士の資格取得だ。腎臓系の病気には、たんぱく質のコントロールが重要だ。慢性腎臓病の場合はたんぱく質の摂取量を制限するが、透析になった場合、サルコペニアを防ぐためにはある程度のたんぱく質を摂取する必要がある。しかし、こうした関係性をきちんと理解している患者は少ない。

竹村氏は、ボディビル競技の経験に加えて、腎臓リハビリの専門性を取得することで、根拠に基づいた安全・安心な運動指導をめざし、患者に必要な知識と効果的な運動の方法を伝えていきたいと考えている。さらに、腎臓病に対する知識をより深め、運動指導の中で「慢性腎臓病にならない生活・悪化させない生活」を支援していくことが大きな目標となっている。