

拓く

健康づくりの現場から

vol.175

スポーツ経験豊かなスタッフが 会員の希望に合った多彩な運動を指導



▲ステップ
エクササイズ
の様子



▲左から真弓氏、芳賀氏、高道氏、将史氏

医療法人社団 高橋整形外科クリニック メディカルフィットネススポーツクラブ

北海道千歳市にある高橋整形外科クリニックは、令和3年8月にメディカルフィットネスクラブをオープン。健康運動指導士・高橋真弓氏は施設長としてクラブの運営を担当しながら、健康運動指導士と健康運動実践指導者の5名のスタッフとともに、患者の運動療法と健康づくりを目的とした地域住民の運動指導に携わっている。

医療と連携した スポーツ施設を開設

医療法人社団高橋整形外科クリニックは、平成16年に北海道千歳市に開業した。良質の医療を提供するクリニックとして地域の人々に親しまれている。院長である高橋貢氏は、「健康寿命延伸のためには、すべての年代の人々が適切な運動習慣をもつことが必要」と考え、開院当初からメディカルフィットネス施設を開設することを考えていた。

そして、さまざまな条件が整った令和3年8月、同じ千歳市内に分院として高橋整形外科リハビリテーションクリニックを開設。同時にメディカルフィットネススポーツクラブ(以下、クラブ)を併設オープンさせた。

高橋整形外科クリニックの開業当初より理事として運営に携わり、看護師としても活躍してきた高橋真弓氏(以下、真弓氏)は、健康運動実践指導者の資格を持っていたが、クラブのオープン直前に健康運動指導士の資格も取得して施設長に就任した。クラブは医療法42条施設の認定を受けて活動を開始した。

「常々、足腰が弱くなってきた中高年が、安心して運動できる場所に限られていると感じていた真弓氏は、1年中暖かい室内で体を動かして鍛えることのできる場所、地域の人々がつながりながら気軽に楽しく運動できる場所をつくりたいと考え、クラブの運営にあたってきた。

スポーツニーズにこたえる 経験豊かな運動指導者

現在、運動を指導するスタッフは、健康運動指導士3名、健康運動実践指導者3名の計6名だ。クラブのスタッフの特徴は、それぞれが多彩な運動経験をもっていることだ。

真弓氏は長年の看護師経験だけでなく、ミニトクロスライダーとして活動してきた。健康運動実践指導者の芳賀博之氏もモトクロスライダーで、ボクシングのトレーナーとしても活動している。健康運動実践指導者の高道昌也氏はエアロビクスとヨガ指導の専門家であり、健康運動指導士の高橋将史氏(以下、将史氏)はアイスホッケー選手として活躍後に運動指導の道に入った。ほかの2人は野球経験が長く、スタッフそれ

それがアスリートとして成果の出るトレーニング法と運動指導の技術を知っている。

個別トレーニングと多彩なスタジオプログラムを用意

クラブの現在の会員数は55名である。医師に運動が必要と判断されて運動療法を行っているメディカル会員と一般会員の割合は半々だ。一般会員の中には、中学生までが対象のジュニア会員5名もいる。男女比は3対7で女性が多く、年齢層は50〜60歳代が中心となっている。

週3回通う方が最も多く、午前中は女性の利用者が、夕方以降は男性と若い年齢層、働き盛り層の利用者が多い。将史氏は「運動を通して、それぞれが仲間と会うのを楽しみにしている様子がかがえる」と話す。

入会時のおおまかな流れを紹介しよう。一般会員は体力測定後に、本人の希望を聞きながら運動プログラムを作成する。メディカル会員は医師によるメディカルチェックを行い、健康運動指導士が運動処方箋に従って運動プログラムを作成する。トレーニング開始後は、本人の体の状態等を確認し

て、適宜プログラムの見直しを行う。

個別の運動プログラムは60分の構成で、「膝の痛みを軽減したい」「筋肉をつけたい」などの希望に沿って、効果的なプログラムを立案。トレーニング時は基本的にトレーナーとマンツーマンで、正しい動作で体を動かしているかはもちろんのこと、運動中の表情や運動後の疲労状態等も確認して、けがやトラブルの防止に注意を払う。

こうした個別トレーニングのほかに、多様なスタジオプログラムを用意している。ヨガ、エアロビクス、青竹ビクス、ボクシング、トランポリン、リズムボ



体幹トレーニングは運動フォームや呼吸のしかたにも気を配る

ディメイクなど、前述したスタッフそれぞれ得意分野を生かした多種多様なプログラム(各60分)がある。

運動プログラムは予約制で、月・火・水・金曜日は7枠、木・土曜日は3枠あり、毎回10名程度の参加者がいる。利用方法はさまざまで、個別トレーニングだけを行う人もいるが、スタジオプログラムと併用する人が多い。

会員の希望に沿って効果的な運動を提案

会員の年齢や運動経験がバラエティーに富んでいるのも、このクラブの特徴だ。メディカル会員は、医師に生活習慣病と診断され、併設するリハビリテーションクリニックやほかの医療機関から運動を勧められて来ているため、運動の初心者や、安全に運動するための配慮を必要とする人が多い。一方、体力強化等を目的とする若い世代やジュニア会員、各スタッフのスポーツ仲間たちは、トレーニング目的で通ってくるため、運動に対して非常に意欲的であり、求める運動強度が高く、鍛える部位やニーズは一人ずつ異なる。

個別の運動プログラムを作成してい

る高道氏は、「ここでは、さまざまな属性をもった方がトレーニングに励んでいる。それぞれの目的に合ったプログラムを提案して、安全に効果的な運動ができるように指導している」と話す。

運動を続けることで着実に体が変わる

クラブでの運動指導は着実な効果を上げている。ここで、利用者の体組成の変化から見た運動効果の例を2つ紹介しよう。

67歳の男性は、ステップエクササイズ、ボクシングなどの有酸素性運動と、マシントレーニング、体幹トレーニングなどのレジスタンス運動を週5〜6回、1年以上続けてきた。その結果、体重が90・1kgから88・6kgに減少し、脂肪量も2・1kg減少した。その一方で、筋肉量は増加している(表参照)。

また、51歳のセミアスリートの女性は、ボクシングなどの有酸素性運動と各種レジスタンス運動を組み合わせて1年以上トレーニングを続けた結果、体重は72・7kgから65・3kgへと7・4kg減少するとともに、体脂肪

表●運動継続による体組成の変化例

67歳男性 2021年11月13日～2022年12月17日	51歳女性 2021年9月2日～2022年11月25日
◎運動頻度	◎運動頻度
週5～6回	週3回
◎運動内容	◎運動内容
<ul style="list-style-type: none"> 有酸素性運動(ステップエクササイズ、ボクシング等) レジスタンス運動(マシントレーニング、フリーウエイトトレーニング、体幹トレーニング、バランスボールトレーニング) 	<ul style="list-style-type: none"> 有酸素性運動(ボクシング等) レジスタンス運動(マシントレーニング、体幹トレーニング、バランスボールトレーニング)
◎体組成変化	◎体組成変化
<ul style="list-style-type: none"> 体重 90.1kg → 88.6kg 体脂肪率 32.3% → 31.0% 脂肪量 29.6kg → 27.5kg 筋肉量 57.4kg → 57.9kg 	<ul style="list-style-type: none"> 体重 72.7kg → 65.3kg 体脂肪率 36.6% → 30.0% 脂肪量 26.6kg → 20.0kg 筋肉量 43.2kg → 45.3kg

率は6・6ポイント減少した。脂肪量も同様に26・6kgから20・0kgへと減ったことで、体全体が引き締まり、

リハビリクリニック併設と医師との連携がメリット

筋肉量は逆にポリウムアップに成功した(表参照)。

クリニックは、リハビリテーションクリニックに隣接しているため、医師との連携が取りやすいのも大きな特長だ。真弓氏は、「リハビリ室からフィットネス室内が見渡せるので、治療終了後は隣の部屋に移動して自分も運動しようと励みに思ってくれるリハビリ患者さんも多い」と話す。

会員の同意の下、高橋リハビリクリニックや高橋整形外科クリニックにおける治療内容の情報が共有できるため、よりの確な運動指導ができるメリットもある。また、患者が体の不調を訴えた場合、医師の助言を速やかに受けることができるので、指導する側も心強い。会員にとっても、運動中に異変が生じた場合、すぐに医師に対応してもらえるという安心感がある。

地域の健康づくりの拠点としての役割を果たす

クラブのある千歳市は降雪量が多

く、屋外での運動はウィンタースポーツ以外は難しい。そうした状況下にあって、室内で暖かく運動できる施設は、地域の健康づくりの拠点としての役割も果たしている。

たとえば、クラブ主催の子ども運動教室は、「年齢が低いうちからいろいろな体の動きの習得や、スポーツ経験を積み重ねることで、年齢に応じた適切な運動能力が身につく」という考えから、子どもが興味をもった運動が体験できるようにプログラムを構成している。クラブのジュニア会員に関しても、「小学校でのマット運動が苦手だから練習したい」という子どもから、「宙返りをやってみたい」という子どもまで、希望に合わせてマンツーマンでの指導が行われている。

真弓氏は、「冬は屋外に出ることすらおっくうに思う人も多いと思うが、クラブに来れば、仲間と一緒に笑いながら運動することができて、一人で行うよりもずっと楽しいし、物事に積極的に取り組めるようになる」と話す。楽しく運動できる雰囲気づくりにも配慮している。また、スタッフは体を動かすのがもともと

大好きな者ばかりで、会員に運動のアドバイスをするだけでなく、ときには一緒に体を動かして汗を流す。芳賀氏は「筋力トレーニングなど、力を出し切る運動メニューでは、共に運動したほうが会員の励みにもなるし、周りからも『頑張れっ!』と声がかかってスタジオも明るくなる」と笑顔を見せる。

施設での活動を軸に出前教室も企画する

クラブは期せずしてコロナ禍でのオープンとなり、当初思い描いていた積極的な集客ができないといったジレンマ等もあったが、「二度目の冬を迎え、地元の人にはしっかりと認知される施設に成長した」と、真弓氏は感じている。

これからは、冬季にも安全に運動を続けられる地域の身近な場所として、より多くの人に施設を利用してもらうのが現在の目標だ。また、「スタッフの特性を生かし、モータースポーツ等の出前教室も企画したい」と、施設から外へ出た健康づくり・スポーツの体験普及活動にも意欲を燃やしている。