

生活習慣病改善、介護予防を中心に 病院と連携して運動療法を実践



▲生活習慣病予防・改善
クラスでの運動指導

▲左から健康運動指導士の塩谷氏と
丸岡氏、石井院長

医療社団法人 仁恵会 石井病院
運動療法室「MEDICAL FITNESS 135°」

兵庫県明石市にある石井病院は、急性期から慢性期医療までの機能を持ち、外来部門では生活習慣病の治療に力を入れている。平成18年には医療法42条施設「MEDICAL FITNESS 135°」を開設。健康運動指導士が病院と連携しながら効果的な運動療法を実施し、地域の健康づくりに貢献している。

生活習慣病改善に向けて 運動療法室を開設

石井病院は昭和38年に開設された石井外科診療所を前身として、昭和46年に設立された地域密着型の医療機関だ。平成18年5月に明石市東部、東経135度の子午線上の明石海峡大橋を望む位置に病院を新築移転した。その際に、併設の医療法42条施設として、運動療法室「MEDICAL FITNESS 135°」(以下、運動療法室)を開設した。

石井病院は救急医療から慢性期医療までの機能を持ち、外来では糖尿病やメタボリックシンドローム、肥満、下肢静脈瘤等の専門外来を設けている。石井洋光院長は「運動が生活習慣病の改善に効果があることは理解していても、やり方がわからないという患者が多かった。きちんと運動療法が実践できる場をつくりたかった」と言う。そこで開設と同時に、「生活習慣病予防・改善クラス」をスタートさせ、健康運動指導士による運動療法に乗り出した。

また同院は、外来・入院でのリハビリテーションにも力を入れており、

心臓リハビリの運動療法、介護保険適応の要支援1・2の方を対象とする介護予防、要介護と認定された方への通所リハビリも運動療法室で専任のスタッフが実施している。

さらに、明石市から委託を受けている介護予防事業の「短期集中予防サービズ」では要支援1・2の対象者を中心に、健康運動指導士は利用者の自立と自律をめざすプログラムを多職種と連携して実施しており、地域における運動拠点の一つとなっている。

医師や専門職との連携が 42条施設のメリット

現在、運動療法室では健康運動指導士の塩谷悠子氏と丸岡莉那氏が生活習慣病予防・改善、介護予防のための運動指導を担当している。

塩谷氏は42条施設のメリットとして、医師やその他の専門職との連携を挙げる。「カルテを共有していることで、利用者の身体の状態を把握でき、的確な運動指導ができる。利用者も医師が身近にいることで安心感がある」と話す。

運動療法室では、1回60〜80分の

運動療法クラスを月々土曜日まで1日2〜5回開催している。新型コロナウイルス感染症発生前は1クラス10人程度で実施していたが、現在は1クラス4人までに制限して実施している。

疾患のある利用者の内訳に関しては、肥満、高血圧症、脂質異常症が多く、次に心疾患、糖尿病の順となる。年齢層は50〜80歳代が多く、疾患がなく健康増進目的の利用者もいるため幅広い。男女比は男性のほうがやや多い。運動機器は、トレッドミル2台、自転車エルゴメーター4台、筋力トレーニングマシン4台、油圧式トレーニングマシン5台があり、クラスによってレイアウトを変えて使用している。

楽しく運動できるように配慮したプログラムを実施

生活習慣病の改善を目的とした運動療法では、最初に運動療法室を見学し、申し込み後に外来でメディカルチェックを受ける。検査項目は、採血、検尿、安静時心電図、胸部レントゲン、体組成分析、動脈硬化測定、腹部CT、骨密度、運動負荷試験などだ。

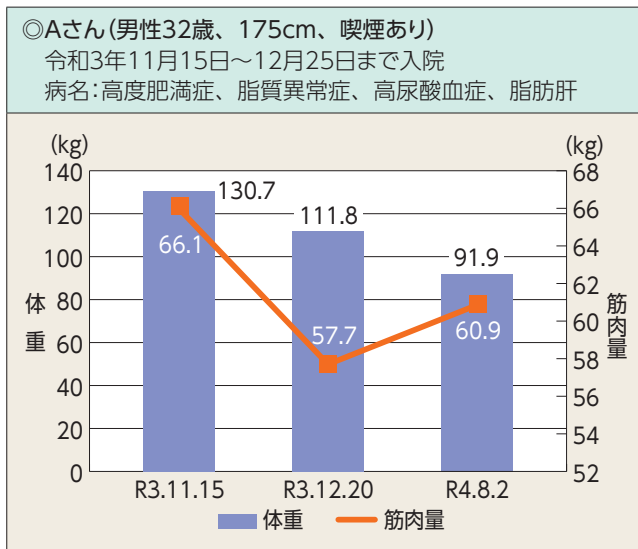
その後、運動療法室で初回の運動予約を取ってスタートとなる。

表は生活習慣病予防・改善のためのレギュラークラスの基本の運動メニューだ。有酸素性運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムで、健康運動指導士が利用者の体力や疾患の状態などを考慮して作成している。基本の運動メニュー以外に、バランスボール、チューブ、ダンベル等を使用した筋力トレーニング、DVDを見ながらのダンスなどを組み合わせている。また、レギュラークラス以外にボクササイズやフラダンス

表●生活習慣病予防・改善クラスの基本の運動メニュー(80分)

	メニュー	時間	概要
1	準備体操	5分	主にストレッチング
2	有酸素性運動	15〜35分	自転車エルゴメーター、トレッドミル等
3	筋力トレーニング	15〜20分	マシンを使った運動、自重によるトレーニング
4	整理体操	10分	主にストレッチング

図●減量入院の成功例



のクラスを開いて楽しく体を動かせるよう工夫している。

減量入院で大きな成果を上げる

石井病院にはメタボリックシンドロームと肥満の専門外来があり、減量入院による肥満症の治療が行われている。これは約1か月の入院で運動療法、栄養指導を組み合わせたもので、大きな成果を上げている。退院後は外来診療に移行して運動療法、栄養指導を引き続き受ける人も多く、治療の成果を維持する姿が

多く見られる。図は減量入院の成果の一例だ。

Aさん(32歳男性)は、BMI42・7の高度肥満症、脂質異常症、高尿酸血症、脂肪肝で、減量のため40日間入院。入院中の運動療法としては運動療法室での運動指導(1日1回60分)とリハビリテーション(作業療法士、理学療法士)による運動指導(1日1回40〜60分)を行った。このほか自主トレーニングとして病棟の廊下歩行、自転車エルゴメーターや自重の筋力トレーニング等を実施。食事はダイエット食(1000kcal)を提供した。

こうした取り組みの効果もあり、入院時の体重130.7kgは退院時には111.8kgと、約20kgの減量に成功した。退院後は外来診療に移行して月1回の診察と栄養指導を継続。運動療法室にも通い続け、8か月後には91.9kgと40kg近い減量に成功している。体重が減ると筋肉量も落ちる傾向があるが、退院時よりも体重は減りながら筋肉量が増しており、体脂肪率は46.5%から29.5%

へ17%減少するなど、運動療法の効果が着実に表れている。

橋渡し役を務め 利用者の問題解決をサポート

塩谷、丸岡両氏は、「健康運動指導士の役割は、運動という観点から利用者の問題解決をサポートすること」と声をそろえて話す。そのためには利用者の体の状態や運動中の様子をよく観察して、どんな運動が適



減量入院クラスでの運動の様子

しているかを考え、利用者寄り添い、楽しく安全・安心に運動できるように声かけをする必要がある。笑顔で利用者に接することをモットーとし、「ちょっとした雑談から、

正直なままの気持ちを聞き出すようにしている」と話す。以前丸岡氏は、運動中に体調が急変した利用者につき添い診察に行ったところ、医師の前で利用者は「問題ない」と言葉を濁し自身の状態をうまく言えていないところを目にした。医師には本音を伝えるにくい患者心理を知って、「利用者の状況や心配事などを医師に伝えるのも自分の役割だと認識している」と話す。

健康運動指導士は医師や他部署に比べると利用者と接する頻度が高いため、治療にかかわるさまざまな悩みや問題点を耳にする機会が多い。問題点の内容によっては医師に相談するよう勧めるなど、さまざまな専門職との橋渡し役を務めるのも重要な役割となっている。

さまざまな人に指導できる 健康運動指導士

塩谷氏は体育系大学で学ぶうちに

「健康な人から疾患のある人まで幅広く運動指導できるようにしたい」と考えていた。卒業後に病院勤務に必要と考えヘルパー級の講座を受講し、そこで実技を教えていた石

井病院の看護部長と出会った。運動療法室開設の予定を聞いた塩谷氏は同院に就職。病棟でのヘルパー業務やリハビリ助手の業務のかたわら平成16年に健康運動指導士の資格を取得した。その後、関西医科大学附属病院の木村穰・理事長特命教授の指導をはじめ、多施設で研修を受けながら準備を進め、運動療法室開設以来、その運営と運動指導に携わっている。塩谷氏は「今後も勉強を続け、運動や健康のことなら安心して任せられる信頼してもらえる運動指導者になりたい」と話す。

丸岡氏も体育系大学で学ぶうちに「多くの人に運動の楽しさを知ってもらいたい」と運動指導を志し、平成31年に同院に就職。令和3年に健康運動指導士の資格を取得した。健康運動指導士の強みについて丸岡氏は、「自分の運動経験を生かし実際に見本を見せながら利用者の体の状態を見て、安全・安心で効果的な運

動方法を指導できる点だ」と言い、今後多くの人に運動の楽しさを知ってもらえる指導に力を入れたいと意欲的だ。

高齢化を見据え 専門の施設や指導者の充実が必要

石井院長は、急速に進む高齢化を見据え、運動したいという患者や高齢者が継続的に運動できる施設をつくるのも病院の役割だと考えている。そのため、現在の42条施設の認定に加えて、運動すると医療費が控除される指定運動療法施設の認定取得も計画している。運動療法を高く評価する石井院長は、健康運動指導士の地位向上も重要と考え、管理栄養士と同等の待遇を設定して運動療法室の充実を図っている。

いま石井院長が感じているのは、患者が生活習慣病予防や運動に関する知識をもつことの重要性だ。病気と運動効果の知識を身につけられるよう、今後は講義なども積極的に行って、患者の運動習慣づくりの道筋をつくりたいと考え、その実技を担う健康運動指導士の役割に大きな期待を寄せている。