

ロコモ・フレイル、心疾患の改善を 目的とした運動療法を提供



▲機能改善の運動指導の様子

本沢氏▶

社会医療法人抱生会 丸の内病院
メディカルフィットネス「リベリー」
健康運動指導士

本沢 晶雄 氏

長野県松本市にあるメディカルフィットネス「リベリー」は、丸の内病院併設の運動療法施設だ。運動プログラムの作成や運動療法に携わっている本沢晶雄氏は、心疾患のリハビリテーション、ロコモ・フレイルの予防と改善を目的とした安全で効果的な運動指導を実施し、地域の人々の健康づくりに貢献している。

ロコモ・フレイル外来の 受け皿として開設

メディカルフィットネス「リベリー」の母体である丸の内病院は、昭和20年に開設、平成19年に現在の松本市西部に移転し、施設を整えてきた。現在は病床199床の二次救急指定病院で、標榜科は25あり、産婦人科と整形外科の患者数が多い中堅病院だ。人工膝関節、人工股関節の手術数が全国でも多い病院で、運動器に関する医療の拠点として、スポーツ医学センター、人工関節センター、上肢外科センター、脊椎外科センター、リウマチ膠原病センター等があり、整形外科については特に定評がある。

リベリーは、丸の内病院が平成29年に開始したロコモ・フレイル外来を受診する患者の運動の場として、平成31年6月に開設された。リベリー（Livey）には、「生き生き」と「活気のある」という意味があり、地域の人たちが健康で生き生きと暮らせるように支援したいという思いが込められている。

開設当初は小規模の施設だった

が、整形外科を受診する患者を中心に利用者が増えたことから、令和3年8月に同敷地内に施設を拡大し、新たなスタートを切った。

運動器疾患や心疾患の リハビリに注力

現在のリベリーの役割は大きく分けて3つある。1つ目は、開設当初の目的であるロコモ・フレイルの予防・改善のための運動療法を提供することだ。2つ目は、運動器疾患があり、医療保険下でのリハビリテーションを終了した整形外科患者に引き続きリハビリの場を提供することだ。人工関節の手術前後のケアも重要な役割となっている。

3つ目は、心疾患の患者に対して安全で効果的な運動療法を提供する心臓リハビリである。丸の内病院には心不全ケアセンターがあることから、こちらも病院でのリハビリ終了後の維持期のリハビリを実施する役割を担っている。

これらの役割を果たすため、リベリーには理学療法士、健康運動指導士、心臓リハビリテーション指導士が常駐して、安全で効果的な運動プ

心疾患のある会員の運動リスクは高いため、運動開始前のバイタルチェックは必ず行う。本沢氏は、運動前の会員に声かけして、その日の気分や体調、睡眠の状況、服薬について確認して状態を把握するとともに、日ごろからコミュニケーションを深めて、相談しやすい雰囲気をつくるようにしている。

3か月で運動効果が出て 気持ちも前向きに

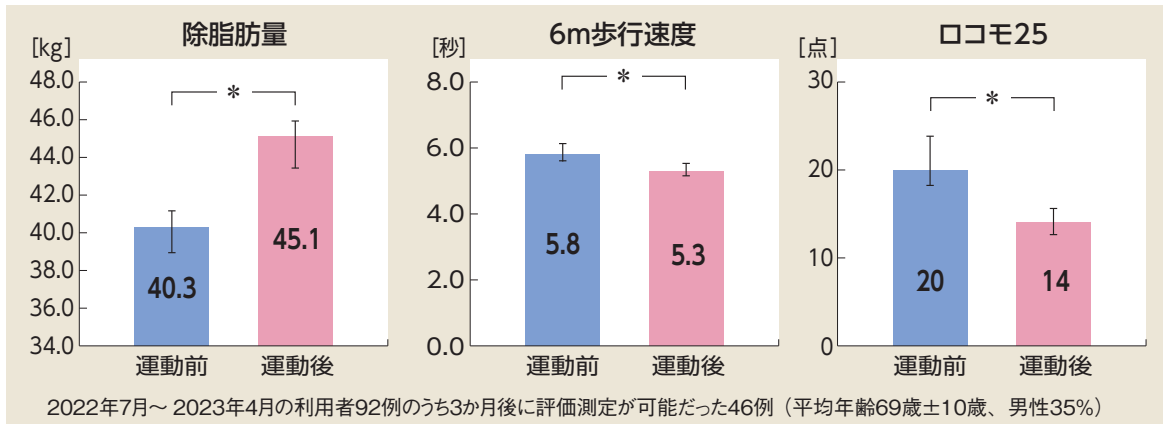
会員にはさまざまな運動効果が表れている。図はリベリー利用者の入会時と3か月後の体組成、体力測定、ロコモ度の比較結果の一部を示したものだ。

この調査では、運動開始時と比較して、除脂肪量、長座体前屈、開眼片脚立ち、6m歩行速度、立ち上がりテスト値、2ステップテスト値、ロコモ25で有意な改善が認められた。またロコモ度の3項目を判定したところ、ロコモ度が1以上改善した人が約3割となった。この結果から、本沢氏は個別運動プログラムの効果について手ごたえを感じている。

また、体が動くようになったこと

で気持ちが前向きになり、社会参加に積極的になる会員の様子を見て、「地域の人々が生き生きと暮らす支

図●運動プログラム実施による利用者の身体機能の変化 *：P<0.05



地域の役に立ちたいと 健康づくりを志す

援ができていくことに、やりがいを感じる」と話す。

本沢氏は小学生のときから野球を続けており、当初はスポーツ医学を学びたいと思っていた。野球を中心にした生活の中で地元の大勢の人たちに声援や支援をもらったことから、高校生になるころには地域の健康づくりに自分の力を役立てたいと考えるようになった。地元の松本大学人間科学部に進学し、ゼミ活動で運動指導を行うようになる。

大学卒業時の平成24年に健康運動指導士の資格を取得し、「健康とは何か」をより深く学びたいと考え、順天堂大学大学院に進学。その後、順天堂大学の健康スポーツ室に8年間勤務し、運動療法のキャリアを積んでいく。同病院は心臓リハビリテーションに数多くの実績があり、本沢氏は在職中に心臓リハビリテーション指導士の資格を取得した。

健康運動指導士として地域の健康づくりを担うときには、ハイリス

ク者の運動指導、2次予防としての運動指導を自分の強みにしたいと考えていた本沢氏は、令和4年、家族と共に松本市に戻って「リベリー」での運動指導をスタートした。

心疾患患者への 運動療法普及が目標

本沢氏は「科学的根拠に基づいて、その人に最適な運動を選択できる知識とスキルをもつのが健康運動指導士」と言う。健康観は人それぞれ異なるので、それぞれが求める「健康」に近づける運動指導・運動療法を提供することを目標としている。さらに、医療と地域をつなぐハブとなることもみずからの役割と考え、ヘルスリテラシー向上のための地域講座なども実施している。

本沢氏は、地方には心疾患のある人が安心して運動できる施設が非常に少ないと感じている。今後、さらなる高齢社会を背景に心疾患患者は増加すると言われており、「心疾患患者への運動療法の普及」を将来の大きな目標とし、地域の人々の健康づくりに自分の力を役立てたいと考えている。