

管理栄養士の資格も活かしつつ 効果的な運動療法を実施



▲対象者に合わせた強度での運動療法を実施



▲平林氏

医療法人社団清泉会 山王リハビリ・クリニック
指定運動療法施設「ウェルネスジム山王」施設長
健康運動指導士 平林 克之 氏

東京都大田区にある「ウェルネスジム山王」は、山王リハビリ・クリニック併設の運動施設だ。施設の運営ならびに運動指導に携わっている平林克之氏は、運動器の機能の維持・向上や生活習慣病の予防・改善に対する運動プログラムを提供し、会員一人ひとりの心身の状態に応じた効果的な運動療法を実践している。

リハビリ継続のために 開設された運動施設

医療法人社団清泉会が運営する山王リハビリ・クリニックは、「リハビリテーション医学を基盤にして、地域でよりよく生きるためのサービスを提供し続けることで人々の幸福に寄与する」を理念として、平成7年に設立された地域密着型の医療機関だ。クリニックの大きな特徴は、リハビリテーション科専門医の処方の下で、リハビリ専門職（PT・OT・ST）による総合的なリハビリ医療を行っていることだ。内科と整形外科の連携した管理によって、回復期や維持期のリハビリはもとより、介護予防としてのリハビリも含め、地域の健康基盤を担っている。また、通院が困難な患者のためには訪問診療や訪問リハビリも実施している。さらに、介護が必要な高齢者のために、デイサービスなどの介護保険サービスも提供している。

「ウェルネスジム山王」は同クリニック併設の施設で、平成19年に設立された。設立の背景には、前年に実施された診療報酬の改定があった。それまで、リハビリが必要な患者はクリニック内のリハビリ施設で受けていたが、改定によってリハビリを受けられる期間に一定の制限が生じることとなった。脳血管疾患等は180日、運動器疾患等は150日でリハビリ期間が終了してしまうため、運動療法によるリハビリを続けたい患者は、自分で運動する場を見つける必要があった。

しかし、疾患や体に痛みのある患者を受け入れるスポーツジムは少ない。そこで、改定の翌年、クリニックの患者が運動を続けられる施設として、医療法第42条施設としてウェルネスジム山王をオープンさせたのだ。

会員には、疾患を抱えている方が多いため、令和4年には大田区では唯一の厚生労働省の指定運動療法施設の認定も受けた。この認定により、患者が運動療法として施設を利用すると、月会費が医療費控除の対象となるメリットも生まれた。

クリニックと連携して 個人の状態に合った運動を提供

施設長として、ウェルネスジム山王の運営・管理から、運動指導までを

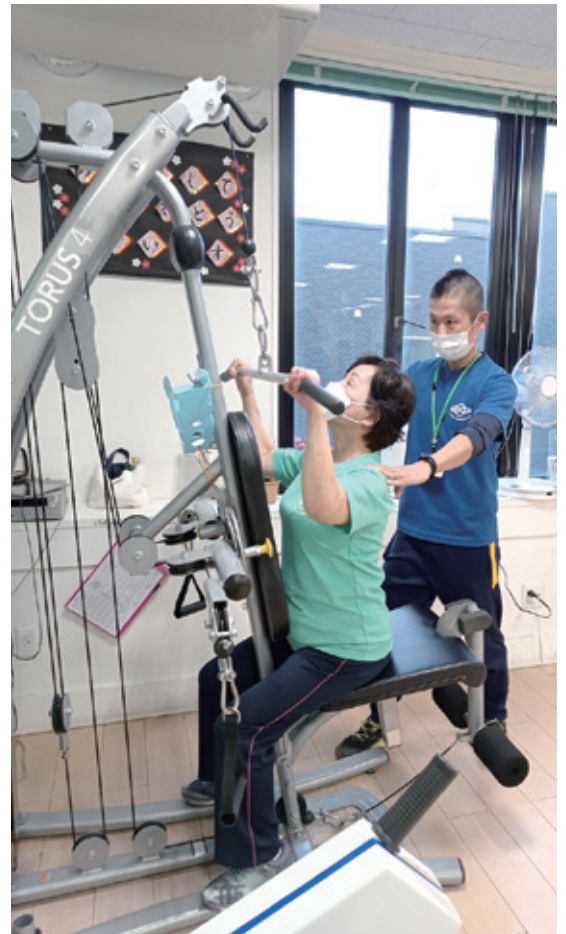
担っている健康運動指導士の平林克之氏は、「ウエルネスという言葉には『心身ともに健康』という意味がある。運動するだけでなく、会員相互の親睦も深め、心も体も健康な状態が維持できるような施設運営をめざしている」と話す。

このジムの大きな特徴は、クリニックの付帯施設のため疾患をもつ会員が安心して運動できることだ。クリニックでリハビリを受けていた患者については、医師や担当の理学療法士等からの申し送りがあり、ジムの健康運動指導士は会員一人ひとりに合った運動プログラムを提供することができる。

食と運動の両面からの健康づくりを志す

平林氏は、管理栄養士の資格も持っている。「高校生まで野球をしていたため、スポーツ栄養に興味があった」と言う平林氏は、栄養面でアスリートをサポートしたいと考え、学生時代に栄養士の資格を取得。卒業後に病院で栄養士として食事づくりに携わってきた。

平成15年には、管理栄養士と健



マシンによる筋力トレーニングの様子

康運動指導士の資格を取得し、フィットネスクラブに就職して運動指導のキャリアをスタートさせた。ここでスポーツトレーナーとしてのノウハウを学び、「健康づくりには食と運動の両方が重要」という思いを強くしたタイミングで、ウエルネスジム山王の立ち上げを知り入職した。

運動指導に真摯に取り組みジムも会員数も拡大

平林氏は「自分たちの手で新しい運動施設をつくれること、ほかの専門職種との交流で幅広い知識が得られることに魅力を感じた」と話す。開設当初のジムは、リハビリ室の空

きスペースを利用したものであった。その後、クリニックの移転によって併設施設として50平方メートルほどの広さとなり、スタッフ2名、会員20名ほどの規模で活動を続けた。熱心でいてねいな日ごろの運動指導や会員を増やす地道な努力によって、ジムの知名度も上がっていった。

平成28年にクリニックが現在地に移転すると、ジムは3倍の150平方メートルに拡大した。現在、スタッフは8名で、健康運動指導士2名、健康運動実践指導者1名のほか、あん摩マッサージ指圧師、介護福祉士などの資格を持つ専門職が協力して運動指導にあたっている。会員数

は約110名に増えている。

リハビリ、生活習慣病の対策健康づくりに対応

現在の会員の約8割は、60歳代から80歳代で、男女比は6対4くらいである。もともとは変形性膝関節症、脊椎間狭窄症などの整形外科疾患の会員が多かったが、最近は脂質異常症、肥満症などの生活習慣病のある会員も増えている。

また、健康増進や疾病予防を目的とした会員も1割くらい在籍する。そのため、マシンはフィットネスクラブに設置されているような一般的なものから、人工股関節等の手術後のリハビリに特化したものまで、幅広くそろえている。

一人ひとりに合わせた運動療法で着実な体力向上

運動療法のリハビリ目的の会員は、最初に山王リハビリ・クリニックで医師の問診を受け、運動療法の処方箋を取得し、その後ジムに入会となる。初回に体力測定、カウンセリングを行い、健康運動指導士が運動プログラムを作成して運動療法

の実施となる。初回から3回目までは、スタッフがマンツーマンで運動の方法を指導し、その後は運動プログラムに沿って自主的に体を動かしてもらおうよう指導する。

クリニックの外来リハビリに通っている患者に対しては、リハビリで改善した部分を継続するために、ジムでの運動が重要ということで継続を奨励している。継続の場合にはリハビリの担当者からの患者情報やリハビリ内容の申し送りを踏まえた運動プログラムを作成している。

表は運動プログラムの一例だ。基本は筋力トレーニングと有酸素性運動の組み合わせで、安

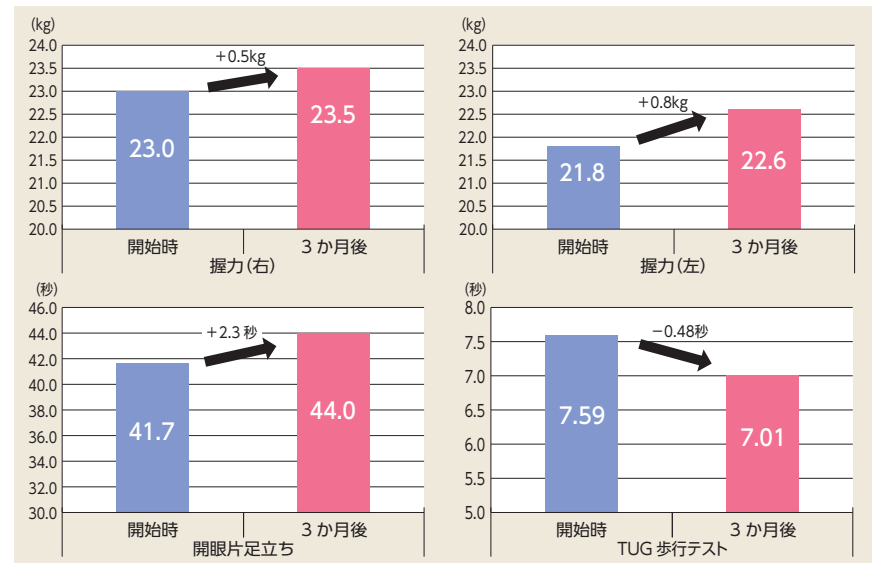
全管理のため、初めと終わりに体調チェックを行う。その際には、スタッフは声かけや雑談をしながら会員の体調に目配りするように心がけている。仮に心身状態が思わしくない場合には、医療につなげるのもスタッフの重要な役割となる。

図は、ジムで運動療法を継続している会員96名の体力測定の結果だ。運

表●運動プログラムの流れ(約70分)

	メニュー	時間	概要
1	体調チェック	5分	自動血圧計で自己測定
2	ウォーミングアップ	5分	エアロバイクなどで軽い有酸素性運動
3	筋力トレーニング	30分	減量などの目的に合わせて、運動強度や鍛える部位を調整する
4	有酸素性運動	20~30分	トレッドミルやクロストレーナーなどでマシントレーニング
5	ストレッチング	5~10分	クーリングダウンとしても実施
6	体調チェック	5分	自動血圧計で自己測定

図●体力測定実測値(平均値)の変化(男女40~90歳代・96名)



動開始時と3か月後を比較した握力、開眼片足立ち、TUG歩行テストの推移で、着実に体力が向上している傾向がわかる。

イベントやキャンペーンを企画
交流や楽しみのある場にもする

月額料金のベーシックプランの会員は、ジムの営業時間内はいつでも利用

できる。週に2~3回、運動しにくる会員が多いという。ヨガなどのスタジオメニューもあり、運動プログラムと組み合わせ、多彩なメニューを利用できるように考えられている。

会員には比較的高齢者が多いため、ジムに継続して来てもらえるよう、四季折々のイベントや、ジムを訪れるだけでポイントがたまって福

引ができるキャンペーンなども企画している。ジムは体を動かすだけの施設ではなく、人と人との交流や自分らしい時間を過ごすことのできる場所として、通うのが楽しくなるような工夫をしている。

地域でよりよく
生きるためのサポートを

平林氏は、「涓泉会は医療から福祉までのサービスを提供している。ジムは必要な人に必要なサービスを届けるための入り口でありたい」と言う。そのため、行政とも協力し、リモート型介護予防事業、高齢者のスマートフォン相談事業、車いす貸し出し事業、地域の高齢者見守り推進事業など大田区の施策を実施し、地域の人たちの相談にのる体制を整えている。

平林氏には、管理栄養士の資格を活かして「認定栄養ケア・ステーション」をジム内に置き、食と栄養の相談に取り組み計画がある。これには協力者が必要で、今後は医療から福祉までの専門職どうしの横のつながりを深め、地域の人々が元気に、生き生きと暮らすためのサポートをしたいと考えている。