

### リハビリクリニック併設の運動施設で 姿勢改善、ロコモ対策の運動療法を実施



▲「姿勢改善・筋トレクラス」の様子

山中氏▶



洛和会ヘルスケアシステム  
丸太町リハビリテーションクリニック  
洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
健康運動指導士 山中 喬司 氏

京都市にある「洛和メディカルスポーツ京都丸太町」は、丸太町リハビリテーションクリニック併設の医療法42条施設だ。健康運動指導士の山中喬司氏は、会員一人ひとりの状態に応じた運動指導を行い、運動器の機能の維持・向上、生活習慣病の予防・改善、地域の高齢者の健康づくりに力を尽くしている。

#### 洛和会ヘルスケアシステムの 一翼を担う医療施設

医療法人社団洛和会は、京都府や滋賀県を中心に、「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の4つの分野を事業展開している。これら4分野を連携させた総合ネットワーク「洛和会ヘルスケアシステム」により、すべての世代の地域住民の要望にこたえられるようなヘルスケアサービスの提供に努めている。

医療部門は5つの病院と5つの診療所からなり、平成27年開設の丸太町リハビリテーションクリニック（以下、「丸太町クリニック」）もその一つだ。丸太町クリニックは整形外科と股関節外来、スポーツ外来、女性のためのスポーツ外来、健康いきいき外来、糖尿病内科の5部門をもち、開設と同時に、洛和メディカルスポーツ京都丸太町（以下、「洛和MS」）を併設した。

洛和MS設置の背景には、運動器のリハビリテーションができるフィットネス施設のニーズがあった。整形外科患者のリハビリは週2〜3回行ったほうが回復が早い。しかし、リハビ

リを必要とする患者は数多くおり、丸太町クリニックでは週1回程度のリハビリが限度である。また、医療機関で医療保険の適用となる機能維持のために運動実施期間は、150日間と決められているため、患者がその後よりハビリを続けられる場所を用意したいという思いもあった。

そこで、洛和MSを医療法42条施設として設置し、その後、運動型健康増進施設、指定運動療法施設の認可も受けることで、利用者の幅を広げていった。

#### 医療とフィットネスの両輪で 早期回復につなげる

丸太町クリニックで実施するリハビリは、理学療法士と作業療法士が担い、運動器、心臓、スポーツの各種リハビリメニューを実施している。同クリニックと同じフロアにある洛和MSでの運動指導は、健康運動指導士やアスレチックトレーナー等が担い、メディカルフィットネスのための運動療法や生活習慣病予防のための運動指導を行っている。

丸太町クリニックは、医療とフィットネスがリハビリの両輪となつて早期

回復、再発防止をめざしている。そのため、洛和MSの会員は、整形外科のリハビリと並行して週1回程度、運動する人や、整形外科リハビリ終了後の機能改善・再発防止のために運動を継続する人が多い。

### 医療機関による運営の安心感と効果的なメニューが特徴

洛和MSで運動指導にあたっている山中喬司氏は、同施設の最も大きな特徴として、「医療機関運営の安心感」を挙げる。会員には運動器に痛みのある人、疾患のある人が多く、運動することに不安を感じる人が多い。山中氏は「丸太町クリニックに医

師、看護師、保健師、理学療法士、作業療法士が常駐しているという環境は、会員にとって大きな安心材料」と話す。

もう一つの特徴が、「効果的なトレーニングメニューの提供」だ。健康運動指導士などのフィットネス専門職が、正しく楽しい運動を提供するとともに、個人の状態に合わせたメニューを設定することで、運動の継続性が生まれて大きな効果につながっている。

### リハビリを補完する姿勢改善・筋トレクラス

洛和MSの運動指導のスタッフは、



正しい動き方を指導して痛みの改善につなげる

健康運動指導士7名、健康運動実践指導者、アスリートトレーナー各1名である。これらのスタッフで、「姿勢改善・筋トレクラス」「丸太町筋トレクラス」の2種類のメデイカルフィットネスコースと、完

全個別指導のパーソナルコースの合計3種のメニューを実施している。

会員数は約500名であったが、新型コロナウイルス感染拡大により、いったん会員をリセットした。そして、指導内容や指導方法を現在の形に変更し、現在は約300名である。年齢層は、70歳代が半数近くを占め、次いで60歳代、80歳代の順で、男女比は2対8で女性が多い。

「姿勢改善・筋トレクラス」は1回40分のクラスで、月曜日から金曜日まで、毎日9〜10クラスが実施されている。これは、丸太町クリニックのリハビリ実施の時間割と合わせたものだ。山中氏は「リハビリと別の日に行ったほうが効果的だが、高齢の会員が多く、週2回来るのは大変な方も多い。そのためリハビリ実施の前後に待つことなく利用できるような時間設定にしている」と話す。

丸太町クリニックにおけるリハビリは患部を中心に動かすため、体全体の動きを細かく観察する時間まではとれない。しかし、「痛みの改善には姿勢の改善がカギを握っている」と山中氏は言う。なぜなら、痛みは筋力低下によって姿勢が悪化し、各関節へ

表1●「姿勢改善・筋トレクラス」プログラムの流れ(40分)

	運動の内容	時間	概要
前半	筋力低下や柔軟性の低下によって悪化した姿勢を改善するための10項目の固定メニュー(姿勢改善基礎編)	20分	運動指導者が運動の様子を見てフォームをチェックする。
後半	前半メニューの動きをよくするための補強メニュー(姿勢改善応用編)	20分	運動指導者は参加する利用者の状態に適した運動メニューを提供する。

の負担が増えることで起こるケースが多いからだ。

そこで、洛和MSでは体全体の動きを見て、姿勢改善に関連する筋力の強化に特化した10項目の運動メニューを作成した。これを繰り返し行い、正しいフォームでしっかりと動かすことができるよう姿勢を改善し、最終的には痛みがなくなることをめざしている。

表1は「姿勢改善・筋トレクラス」のプログラムの流れだ。定員10名の予約制クラスで、鏡の前でマシンは使わ

表2●「丸太町筋トレクラス」プログラムの流れ(40分)

	運動の内容	時間	概要
1	ストレッチング	10分	座位や立位での全身ストレッチ(静的・動的ストレッチ)。
2	筋力トレーニング	15分	座位や立位で主に下肢筋や抗重力筋に対して、スロートレーニングを行う。
3	脳トレコグニサイズ	10分	楽しさの要素を取り入れ、運動の継続性を高める。
4	ストレッチング	5分	クーリングダウン。

表3●「丸太町筋トレクラス」体力測定値の変化

測定項目	実施前	3か月後	結果
2歩幅	178cm	182cm	+4cm↑ よくなった
握力	23.5kg	24.8kg	+1.3kg↑ 少しよくなった
4m歩行速度	3.67秒	3.36秒	-0.31秒↑ とてもよくなった
5回立ち上がり	11.2秒	9.9秒	-1.3秒↑ とてもよくなった
SMI*	5.96kg	6.18kg	+0.22kg↑ よくなった

\*体組成計による筋肉量の四肢(両腕両脚)合計

仲間との交流を深め、運動習慣の定着につなげるねらいがある。

表2は「丸太町筋トレクラス」の運動プログラム例だ。サルコペニア、ロコモ改善のため、自重による下肢筋力のトレーニングを中心に行う。スロートレーニングを多用しているのもプログラムの特徴で、山中氏は「スロトレ

は、関節に優しく、筋肉にはしっかりと負荷を与えることができるので、高齢者に適している」と話す。

表3はこのクラス利用者13名の体力測定値の変化だ。3か月の短期間でも歩行速度、5回立ち上がりに代わられる下肢筋力機能が改善していることがわかる。

健康づくりのためにメディカルフィットネスを増やしたい

洛和MSは会員だけでなく、地域の健康づくりにも貢献している。定期的に、地域住民向けのランチタイム講座を開催し、運動や食事、生活習慣病対策などの情報を伝えている。

平成17年に健康運動指導士の資格を取得し、運動指導の経験を積んできた山中氏は、病気になる体、痛みのない体をつくるためには、運動が重要なことを多くの人に知ってもらうことが運動の専門家の役割だと考えている。そのため、これまでメインにしてきた整形外科の運動療法に加えて、今後は糖尿病等の生活習慣病の予防・改善のための運動療法にも力を入れていく予定だ。

また洛和会では「教育・研究」にも

力を入れていくことから、京都府立医科大学や同志社大学などの大学とも共同研究を進めており、ロコモ年輪調査、糖尿病運動療法などの研究に取り組んでいる。また、令和5年には洛和MSに高酸素室を導入したことから、高酸素室運動療法の共同研究も開始した。「今後も、大学や企業との共同研究を進め、学会発表も積極的に行っていきたい」と語る。

山中氏は今後の目標として、医療リハビリと従来型フィットネスをつなぐ架け橋としてのメディカルフィットネスの役割について、しっかりと確立したいと考えている。「洛和MSは地域住民のためにその役割を十分に果たしている」と自負しているが、同様の施設の数は高齢者が増え続ける現在、まだ足りていない。こうした施設の運営には、運動と医療の2つの知識と技術が求められる。その担い手となるのが両方のノウハウを有する健康運動指導士である。健康運動指導士の活動が広がり、日本各地にメディカルフィットネス施設ができることを願い、将来はそのための活動にも協力したいと考えている。

ずに行い、5人に1人の割合で運動指導者が付く。指導者は前半20分で会員の様子を見て、フォームのアドバイスを行い、後半20分を利用してスムーズにできるよう、随時、弱点強化のための運動メニューを提供する。

月1回10項目のフォームを20点満点で評価して会員にフィードバックし、姿勢の改善と着実な成果を感じられるように配慮している。また、

3か月に1回は身体機能評価を実施し身体機能を可視化している。

短期間の実施でも下肢筋力増サルコペニア予防につなげる

「丸太町筋トレクラス」は高齢者のフレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームの改善・予防を目的とする筋トレクラスだ。3か月を1クールとした固定クラスで、同じ曜日・時間帯に行われる。

健康づくりのためにメディカルフィットネスを増やしたい

洛和MSは会員だけでなく、地域の健康づくりにも貢献している。定期的に、地域住民向けのランチタイム講座を開催し、運動や食事、生活習慣病対策などの情報を伝えている。

平成17年に健康運動指導士の資格を取得し、運動指導の経験を積んできた山中氏は、病気になる体、痛みのない体をつくるためには、運動が重要なことを多くの人に知ってもらうことが運動の専門家の役割だと考えている。そのため、これまでメインにしてきた整形外科の運動療法に加えて、今後は糖尿病等の生活習慣病の予防・改善のための運動療法にも力を入れていく予定だ。

また洛和会では「教育・研究」にも