

医療のプロと運動のプロが 最適な運動療法を提供



少人数制のスタジオレッスン



▲安岡氏(左)と山下氏

フクラメディカルフィットネス代表
安岡医院副院長、健康運動指導士
安岡 逸 氏
健康運動実践指導者 **山下 純司 氏**

福岡県朝倉市にあるフクラメディカルフィットネスは、医療法人安岡医院に隣接する運動療法施設だ。スポーツドクターであり健康運動指導士の安岡逸氏と、健康運動実践指導者の山下純司氏をはじめとする専門スタッフが力を合わせ、生活習慣病の予防・改善に向けた運動療法・運動指導を提供している。

循環器疾患の患者が 運動できる施設を

フクラメディカルフィットネスは、医療法人安岡医院が経営する医療法第42条施設だ。安岡医院の副院長であり、スポーツドクター、健康運動指導士の資格を持つ安岡逸氏は、「この施設の最も大きな特徴は、持病があっても入会できることだ」と話す。

民間のフィットネスクラブでは、血圧が高い人、脳卒中や心筋梗塞の既往歴のある人などは、入会時に断られているのが現実だ。朝倉市には持病のある人が運動できる施設がなかったため、安岡医院は平成30年に、患者のための運動の場をつくることを目的に、フクラメディカルフィットネス(以下、フクラ)をオープンした。

安岡氏は循環器専門医であり、心臓や血管系の病気は、生活習慣を変えただけでも予防・改善できることを痛感していた。また、血管の状態に影響を及ぼす糖尿病や高血圧、高コレステロールなどの脂質異常には、食生活の改善と運動習慣が有効であることもわかっていった。

そこでフクラでは、運動が苦手、やり方がわからない、運動できる場がないという患者に対して、運動や健康に関する情報を発信し、医療のプロと運動のプロが連携して、会員一人ひとりに最適と考える安全で効果的な運動プログラムを提供している。

安全に配慮して 油圧式マシンを設置

フクラでは、脂肪燃焼に効果的な有酸素性運動ができるよう、トレッドミル7台、クロストレーナー2台、エルゴメーター6台を設置している。また、バランスよく筋力アップができるよう、体幹特化型の油圧式マシンを7台設置している。

油圧式マシンは、強度はそれほど上げられないが、けがをしにくいのが特徴だ。安岡氏は「運動初心者の中高年会員がけがをせず、楽しく運動を続けられることを第一に考えて、マシンを選んだ」と言う。

このほか、ダンベルやバーベルなどを使うフリーウエイトトレーニング設備もあり、会員の希望に合わせてさまざまな運動ができる環境を整えている。

医師と運動指導者が連携して運動指導を実施

フクラには、安岡医院で生活習慣病を治療中のメデイカル会員と、健康増進を目的とした一般のウエルネス会員の合計100名余りが在籍している。約半数はメデイカル会員だ。年齢層は20歳代から80歳代までと幅広く、主年齢層は60〜70歳代だ。女性会員が約

9割を占める。

メデイカル会員は、最初に医師の診察を受け、医師の運動処方箋や留意事項を考慮して、運動指導者がそれぞれの会員に合った運動プログラムを個別に用意する。月に1回、医師の診察を受けて体の状態を確認するため、



個人の状態に合った運動指導を徹底している

定期的に体調管理ができ、効果的な運動療法を安全な環境で続けることができる。

ウエルネス会員は、健康診断や特定保健指導などで運動を勧められた人が多い。減量やボディメイクの希望が多いので、目的に合わせてプログラムを用意して実践してもらう。運動前にはメデイカルチェックを行うため、健康に不安があっても、

安心して運動することができている。

楽しく続けてもらうためのスタジオレッスンも用意

フクラでは、月曜日から土曜日まで、毎日3〜5クラスのスタジオレッスンも運営している。

運動初心者や運動に苦手意識のある人でも気軽に参加できるように、1レッスンは約30分で、9名以下の少人数制で実施している。ヨガ、ピラティスなど、コンディショニング系のレッスンが多い。同じレッスンに続けて参加する会員が多く、運動仲間ができておしゃべりを楽しむなど、運動継続にもつながっている。

運動療法で体重減 血液検査値も改善

実際の運動療法の流れについては、メデイカル会員は、医師と運動指導者が連携して作成した運動プログラムに従って運動を開始する。フクラには、健康運動指導士、健康運動実践指導者、各種のスポーツインストラクター、保健師などのスタッフが所属しており、会員の情報を共有しつつ、声かけや運動指導、食事のア

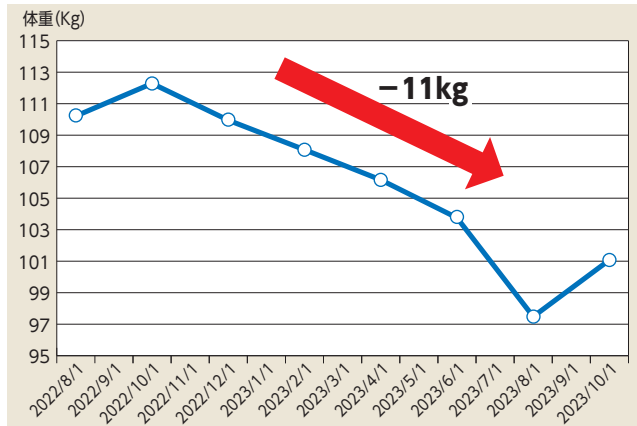
ドバイスなど、必要なサポートを提供している。

メデイカル会員は週に2〜3回、運動療法を行うケースが多い。現場で指導にあたっている健康運動実践指導者の山下純司氏は、「糖尿病患者、高血圧患者の場合、運動習慣がなかった人が多いので、まずは動くことに慣れてもらい、楽しく続けてもらうことを重視している」と言う。

定期的に運動を続けている会員には、減量や血液検査値の改善などの成果が出ている。図1はウエルネス会員の41歳男性のデータだ。体重が110kg、BMI35以上で、健康診断で高度肥満、肝機能異常、脂肪肝を指摘されて、生活習慣病を改善したいと入会した。「減量」を目的としたプログラムを組み、1年で11kgの減量に成功した。

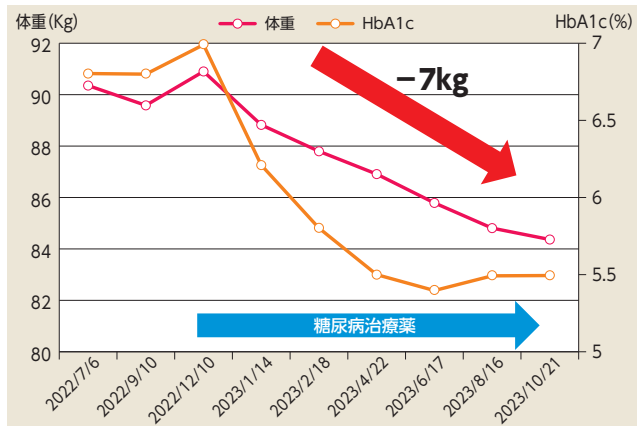
図2はメデイカル会員の62歳男性のデータだ。冠動脈バイパス術後、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、肥大型心筋症で加療中の患者で、減量を希望して入会した。約1年間運動療法を受けたことで、体重は7kgの減少に成功、HbA1c値も低下した。糖尿病治療は食事・運動・薬

図1 ●41歳男性の体重と血液検査の推移



	2022/8/31	2023/4/26	2023/8/30
AST	55	34	26
ALT	86	46	69
γ GTP	71	48	61
尿素窒素	15.7	14.8	14.8
クレアチニン	0.98	0.9	0.84
空腹時血糖	92	94	92
HbA1c	6.2	6.3	6.0
尿酸	8.6	7.1	6.9
LDL-C	83	89	71
HDL-C	41	43	41
中性脂肪	131	139	94

図2 ●62歳男性の体重とHbA1cの推移



の3本立てで行うので、運動だけの効果とは言えないが、服薬と運動の組み合わせで、ハイリスク患者の病状をうまくコントロールできる好例と言えるだろう。

入会時検査で病気が見つかることもある。健康増進目的で訪ねてきた66歳の女性は、入会時検査で未治療の高血圧が見つかった。このままの状態での運動は危険と判断し、降圧剤内服による治療後に運動療法を開始した。メデイカル会員の場合、入会時の心電図により治療の必要な病気が見つかることもある。すぐに

健康づくりの拠点として 情報発信にも注力

医師と連携できる環境は、会員にとってもスタッフにとっても安心材料だ。安岡氏は今後の目標として、「医療機関としては、運動療法によって薬を一つでも二つでも減らして、元気に動ける人を増やしたい。生活習慣病の治療の一つとして運動療法をしつかりと地域に根づかせ、地域の健康寿命の延伸に貢献したい」と話す。

フクラは、地域の健康づくりの拠点としての役割も果たしていこうと、健康情報の発信にも力を入れていく。

情報発信の役割を担っているのが、山下氏だ。「フクラを知ってもらって会員数を増やすためにも、地域の人たちの健康を守るためにも、正しい健康づくりの普及啓発は重要」と強調する。山下氏は自身のコラムで、運動や身体の構造、栄養などの健康情報を毎日発信している。

また、お勧めの運動メニューの映像をYouTubeにアップしている。これは、会員に対して自宅でも運動し

楽しんでもらう指導で 元気に動ける体づくりを

てほしいという思いからだ。さらに、地域住民向けに「腰痛体操」や「膝ケア体操」などの健康教室も企画運営している。

山下氏は専門学校卒業時の平成19年に健康運動実践指導者の資格を取得した。運動に関する知識に加えて、内科的知識も学び、疾患のある会員の運動指導に役立つている。山下氏がふだんの指導で心がけているのは、「このトレーナーの言うこととならやってみよう」と思ってもらえるような信頼関係をつくることだ。それには、運動の楽しさや効果を感じてもらうことが最も近道であり、大切なことだと考えている。

山下氏は、将来はジムスタジオを経営し、「長く元気に動ける体」をつくることで、認知症、介護、孤独などの高齢者問題の解決の一翼を担いたいと考えている。その夢につなげるためにも、多くの地域住民にフクラでの運動を契機に健康づくりの重要性を感じてもらうことが大切だと考えている。