

### 健康運動指導士の専門チームが 地域住民の健康づくりをサポート



TMG 所属の健康運動指導士。後列の中央がお話を伺った尾形氏

一般社団法人TMG本部  
(横浜未来ヘルスケアシステム)  
健康支援センター TMGFit

健康運動指導士 <sup>おがた ゆい か</sup> 尾形唯花氏

医療法人横浜未来ヘルスケアシステムが運営する健康支援センター TMGFit は、神奈川県を中心に「未病の改善」「健康維持増進」に向けた安全で効果的な運動を提供している。運動指導を担うのは尾形唯花氏をはじめとする健康運動指導士の専門チーム。さまざまなアプローチで地域住民の健康・体力づくりをサポートしている。

病気ではないが健康でもない  
未病の改善に乗り出す

健康支援センターTMGFitを

運営する横浜未来ヘルスケアシステムは、昭和28年に横浜市に開設された戸塚共立第1病院を中心に、病院・クリニック、福祉施設などを運営する医療法人だ。TMGFitの歴史は、平成22年に同法人の運営施設である戸塚共立メディカルサテライト健診センターで開催された「メタボ予防改善教室」に始まる。このとき、健康運動指導士が実施した運動指導の実績を生かし、センター内に「戸塚共立健康支援室」が開設された。

当時、神奈川県は高齢社会を迎えるにあたり、病気ではないが健康でもない状態（＝未病）に着目し、個別の疾患の発症を防ぐ「予防」とどまらず、体全体の状態をより健康な状態に近づける「未病を治す」取り組みを進めていた。そこで、未病の改善、健康維持増進は医療人の使命の一つであると考えた横浜未来ヘルスケアシステムは、健康支援室を通して、地域住民の健康づく

りに貢献するべく、月1回の健康運動教室、地域に向いての出張運動教室を実施してきた。

TMGグループの医療機関や  
老健施設など活動範囲を拡大

令和4年、運動教室による健康づくり活動の拡大に向けて、健康支援室は医師をセンター長に迎え、「健康支援センターTMGFit」に名称を変更した。TMGは「戸田中央メディカルケアグループ」の略称で、1都4県下に29の病院、6つの老人保健施設、特別養護老人ホーム、健診センター、訪問看護ステーションなど、計119か所の関連事業所を有し、トータルヘルスケアネットワークを展開している。

もともと横浜未来ヘルスケアシステムの中核を担う戸塚共立第1病院は、平成5年からTMGの一員となっていることから、運動教室の活動範囲をTMGグループ全体まで広げて、よりいっそう地域の健康づくりに貢献することを意図しての名称変更だった。TMGの経営理念には社会貢献や介護予防の推進などがあり、TMGFitはこれらの理念の具現

化を期待されている。

## 健康運動指導士の 専門チームが運動指導

TMGFitの主な事業は、企業・健康保険組合等を対象にして行う「健康づくりセミナー」、行政や医療機関、自治会等の依頼を受けて実施する「出張運動教室」、定期的に実施している「会員制運動教室」の3つだ。すべての運動プログラムの作成、運動指導は健康運動指導士の専門チームが担う。

現在、TMGFitには、尾形唯花氏をはじめとする専従の健康運動指導士5名が常駐し、それぞれが毎月13〜20回の運動指導を担当している。このほかに、医療機関や健診センターなど、TMGの施設に所属して兼務でTMGFitの運動指導を行っている健康運動指導士が9名おり、合計14名のメンバーによって、依頼者の要望や参加者一人ひとりの身体状況に合わせて、安全で効果的な運動を提供している。

## 企業、健保組合、法人向け 健康づくりセミナー

「健康づくりセミナー」の対象者は、働き盛り世代が中心だ。肩こり、腰痛対策、関節疾患の予防、生活習慣病対策など、多様な要望に応じてさまざまなテーマのセミナーを実施している。

セミナーの企画や運動指導を担当することも多い尾形氏は、「続けてもらうことが大事なので、最初に肩の可動域を確認するなどして、自身の体の状態を把握してもらい、運動の意欲を高めてもらうような工夫をしている」と話す。神奈川県においても「健康経営」を推進していることから、TMG内の健診センターとも協力体制を敷き、健診から健康教育、運動指導等を展開している。

健康経営は企業にとっても重要な取り組みとなっており、「働き盛り世代の健康維持のために、これからも力を入れていきたい」と尾形氏は言う。

## 地域の身近な場所で 健康づくりと介護予防をサポート

「出張運動教室」では、主に60歳代〜80歳代を対象にした介護予防、ロコモティブシンドローム予防などの

依頼が多いため、立位や座位など、対象者に合わせた運動プログラムを用意して、無理なく楽しめる工夫をしている。

特に行政や自治会から依頼された運動教室では、圧倒的に女性の参加者が多いため、男性参加者への声かけや運動強度にも気を配るなど、男性が参加しやすい環境づくりにも配慮している。

## 戸塚と浦賀で長年続く 会員制運動教室

TMGFitが名称変更前から長年行っている事業が、横浜市戸塚区と横須賀市浦賀地区で開催している「会員制運動教室」だ。

戸塚教室は、毎月10日間、1日4回の運動教室を開いている。1回400円の参加券制度で好きな曜日と時間に参加でき、回数券を利用すれば割安になる。浦賀教室は年会費5000円で、毎月2回、平日の午前中に開催される運動教室に参加できる。尾形氏は「どちらの教室も、地域貢献を念頭に、できるだけ低価格に抑えている」と話す。昨年度の戸塚教室の会員は253

表●戸塚会員制運動教室の膝痛予防運動のプログラム例(60分)

	項目	時間	内容
1	脳トレ	5分	指先の運動
2	ウォーミングアップ	15分	足踏み、ストレッチング、膝周りのマッサージ
3	今月の健康だよりメニュー	5分	毎月発行の「健康だより」に掲載のメニューを実施。宿題メニューとして、自宅での運動継続を促す
4	休憩	5分	—
5	主運動(下肢の運動中心)	20分	関節の可動域トレーニング、筋力トレーニング
6	クーリングダウン	10分	ストレッチング、セルフマッサージ

名、浦賀教室の会員は41名で、会員の年齢層は70歳代後半が中心だ。長年通っている人が多いため、友達と一緒に体を動かすコミュニティの場になっている。表は戸塚教室の膝痛予防運動のプログラムの一例だ。脳トレやストレッチング、筋トレを組み合わせた構成で、毎回少しずつアレンジして飽きずに続けられるプログラムを提供している。

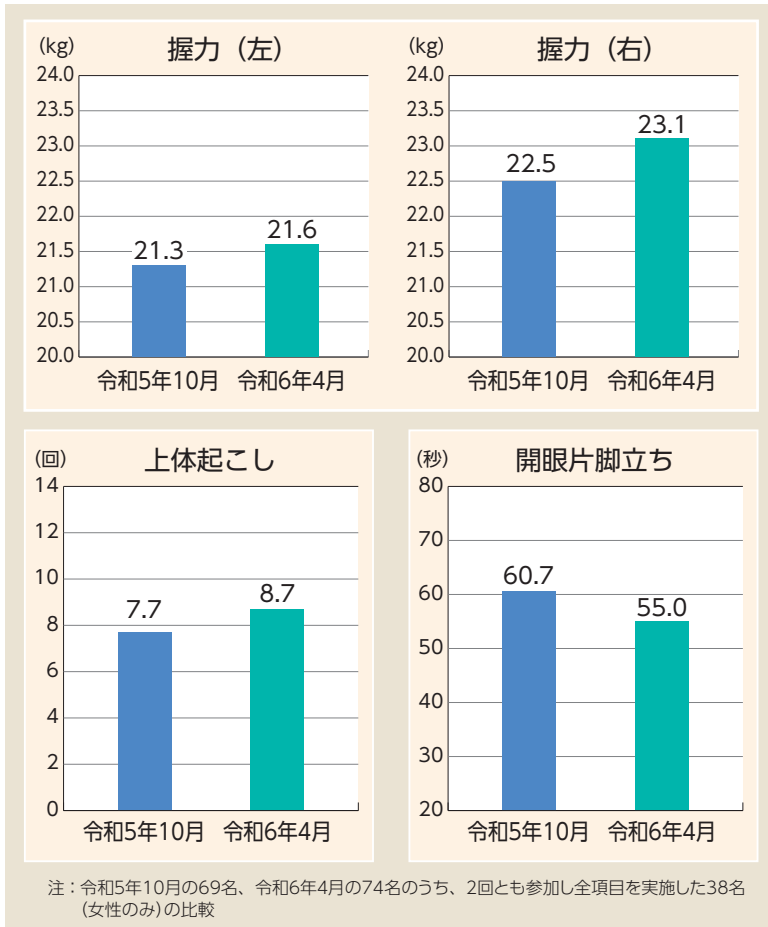
## 「成果が見える運動」で運動継続を促す

会員制運動教室の特徴は、「成果が見える運動」を参加者に提供することだ。そのため、年2回の体力測定を実施している。また、月1回会員に配付する「健康だより」に健康情報とあわせて1種目の運動メニューを「自宅でやるお勧めメニュー」として紹介している。



戸塚会員制運動教室での運動の様子

図●戸塚会員制運動教室の参加前後の体力測定結果(抜粋)



会員は、最初の体力測定で、自身の体力を確認する。運動教室でさまざまな運動を実践し、自宅でも手軽にできる運動に取り組み。次回の体力測定ではこれまでの運動の成果を確認することで、継続の動機づけができ体力の維持・増進につながる。図は戸塚教室の会員38名の体力測定値を比較したものだ。多くの項目で運動継続の成果が表れている。会員制運動教室では、会員どう

## 楽しく無理なく実践でき効果のある運動を伝えたい

しの親睦も兼ねて、年に数回、浦賀や鎌倉などを歩くウォーキング教室も行っている。70歳代の参加者が6キロメートルほどの距離をしっかりと歩く姿を見ている尾形氏は、「足腰がしつかりしている人が多く、こうしたイベントでも運動を続ける大切さを感じる」と笑顔を見せる。

尾形氏は、平成28年に健康運動指導士の資格を取り、現在の仕事に就いた。健康運動指導士のメンバーとしてでは「介護予防、けがの防止になる正しい運動の方法を伝えること、運動が義務にならないように、日常生活の中で楽しく取り入れられる運動を提案することが専門家の役割」という認識を共有している。運動プログラムの作成、運動指導の実践、参加者の意欲を高める方法などは、それぞれの健康運動指導士が工夫をこらしている。TMGFitでは、これらは記録として健康運動指導士のチーム内で保管されている。メンバーが実体験で得たノウハウを共有して指導力を高めることに使われている。尾形氏は、健康運動指導士チームの目標として、「TMGFitのことを多くの人に知ってもらい、運動教室の参加者数、出張教室や健康づくりセミナーの実施回数を増やし、地域全体の健康意識を高めた」と話す。TMGFitというヘルスケアグループの規模を生かし、自分たちの専門性を生かして、健康を届ける対象者の幅を広げることが今後の大きな目標となっている。