

運動の知識と技術を活かし お寺を拠点の健康づくりを推進



心疾患患者を対象とした運動サークル



板矢氏▶

野崎徳洲会メディカルフィットネスAwai
健康運動指導士 板矢 悠佑氏

健康運動指導士の板矢悠佑氏は、大阪府大東市にある野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai で、運動療法・運動指導に取り組んでいる。また、大阪市生野区の寺院主催の「100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト」に参画し、地域住民への健康相談や運動教室を企画・運営するなど、地域に身近な健康づくりの活動を推進している。

健康づくりの重要性を痛感 スポーツ庁の事業に参加

子どものころから野球をやっていた板矢悠佑氏は、中学生のときに野球肘になり、理学療法士のもとでリハビリに励んだことがきっかけで、スポーツリハビリの仕事に強く引かれた。野球肘が完治した板矢氏は、平成17年に四條畷学園大学リハビリテーション学部に入學。平成21年に理学療法士の資格を取得して卒業し、野崎徳洲会病院に入職する。

病院では、運動器、脳外科、内科、外科、呼吸器、循環器、心臓外科などの患者のリハビリを担当し、専門分野を広げていった。平成23年に急性期から回復期までの心臓リハビリに従事し、専門性をより高めたいと考え、平成30年に大阪産業大学大学院に進学した。

そんなとき、大学院の恩師・佐藤真治教授より、スポーツ庁の事業への参加の打診があった。これは、総合型地域スポーツクラブを利用して、維持期の心疾患患者が医療保険適用後も運動療法を継続できる場をつくることを目的にした取り組みだった。

た。大学と大学併設のスポーツクラブ、板矢氏が所属する病院が同事業に参加し、心臓リハビリ患者を対象に、週1回の運動療法を行う「地域医療連携」の事業がスタートした。

病院併設のフィットネス施設 個別プログラムを処方

この事業は約1年間行っただが、事業終了後の継続が問題になった。参加者は運動習慣がついたことから、板矢氏は当初ボランティアで運動教室の指導を続けたいと考えていた。ちょうどそのとき、病院の事務長から「同じスキームでクリニック併設のフィットネスをやってみないか」と打診があった。当時、野崎徳洲会クリニックの建て替え計画があり、医療保険適用後のリハビリ患者の受け皿となる運動施設の設置も含まれていた。板矢氏はフィットネスの責任者兼運動指導者として携わるようになった。

令和5年、野崎徳洲会クリニック併設の「メディカルフィットネスAwai」(以下、Awai)が誕生する。板矢氏は医療法42条施設の認定を受けるにあたり、同年に健康運動指導士の資格を取得した。現在、運動施設

の会員数は約170名で、男女比は4対6だ。リハビリ患者の利用よりも、健康づくりや体力向上を目的に通う地域住民が圧倒的に多く、地域に根ざした運動拠点となっている。

入会から運動療法開始までの流れを紹介しよう。A w a iの建物には、内科、整形外科、脳外科、小児科のクリニックが入居しており、持病のある会員は入会時に内科医や整形外科医のメディカルチェックを受ける。運動ができる状態であれば、その後理学療法士と健康運動指導士がフィジカルチェックを行い、その結果を基に身体の状態に合った個別プログラムを作成する。運動実施にあたっては、最大10名の会員に対し1名の運動指導者が担当するセミパーソナルトレーニングと、個人で運動を行うセルフトレーニングに分かれ、処方された運動をジムエリアで実施する。

A w a iには、ジムエリアのほかにスタジオがあり、柔軟性や平衡感覚、マルチコンポーネントという総合的運動能力を養うプログラム、レジスタンス運動、ヨガや瞑想などのリラクゼーションのスタジオレッスンも提供している。週4回ほど訪れてジムでの運動とスタ

ジオレッションを受ける会員が多い。会員どうしのコミュニティもできており、「運動習慣だけでなく、地域の社会的なつながりを提供する場になっているのもうれしい」と板矢氏は話す。

ウェルビーイングを追求 幸福感が上がるひと工夫

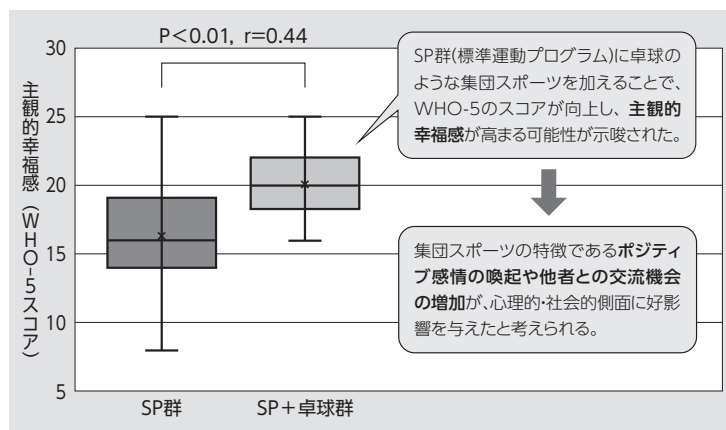
板矢氏は「生活指導と運動指導の両方ができるのが、健康運動指導士の強み」と話す。リハビリ患者を健康に導くためにさまざまな指導法を実践してきた経験を通じて、最も重要だと考えるようになったのが、指導する患者の「ウェルビーイング＝幸福」を追求することだった。

ウェルビーイングの実現には、①医学的なサポートによって身体的な健康を維持すること、さらに②自身自身の心身の状態を肯定的に受け入れ、主体的に意思決定して行動できる自己実現、そして③人とのつながりや他者からの受容感が欠かせないと考えており、この3点に留意した指導を実施している。たとえば、糖尿病で栄養指導をなかなか守れない患者には、まずその人の現状を受け入れ、その人のつらさを理解するこ

とから始めた結果、身体的な健康だけがその人の幸福とはかぎらないというとらえ方ができるようになり、「指導法も柔軟になった」と言う。

A w a iでは、会員の健康寿命の延伸とウェルビーイングの向上を目標とした運動プログラムを提供している。図は会員の主観的幸福感に関する調査結果だ。評価にはWHOが開発したWHO-5スコアを使用し、主観的幸福感を客観的に数値化した。対象は筋力トレーニング、有酸素

図●運動プログラム別の主観的幸福感(WHO-5スコア)の比較



性運動、スタジオレッションを中心としたスタンダードプログラムを行うSP群と、それらに卓球を加えたSP+卓球群だ。その結果、SP+卓球群が有意に高いスコアを示した。これは、卓球というスポーツがもたらす社会的・心理的効果によるものと考えられ、他者との交流や会話、ゲーム性によるポジティブ感情の喚起、運動の楽しさが、主観的幸福感を向上させていると推察された。

「お寺に通うこと」を目的に お寺での運動教室をスタート

板矢氏は、「慢性疾患者が運動できる身近な場所をつくりたい」という思いを折にふれて周りの人に話していた。すると、友人から「お寺の本堂で運動教室を開きたいという住職がいるので、協力してくれないか」と相談が舞い込んだ。思いがけない申し出に、大阪市生野区の幸教寺の石原政洋住職と対面した板矢氏は、「高齢の檀家様から、健康相談を受けることが多い。僧侶として心理的なケアはできるが、体のケアはできないので手伝ってもらえないか」という経緯を聞いて、お寺の本堂での運

動教室開催を決めた。

健康そのものを目標にすると続けるのは難しいが、「旅行に行きたい」などの具体的な目標があれば、健康づくりにも前向きに取り組める。そこで、旅行よりもさらに身近な目標として「お寺に通うこと」を掲げ、100歳まで歩いて通えるように相談や運動を提供したいという思いを込めて、「100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト」とした。

運動教室を開始したのは令和2年4月、新型コロナウイルス感染症が急拡大した影響で、地域の運動教室は軒並み閉鎖になった時期だった。そんな状況のなか、板矢氏と石原住職には「地域の人と人がつながる場所をなくしてはいけない」という強い思いがあり、コロナ禍でのスタートに踏み切った。

「社会的処方」の考え方で プロジェクトを展開

かつてお寺は、寺子屋など地域の子どもの教育に携わり、地域に開かれた場所だった。「お寺を昔のように、地域の人たち共有の集いの場にした」という住職の熱い思いに共感した

板矢氏は、「社会的処方」という考

え方でプロジェクトを推進することにした。社会的処方とは、かかりつけ医が、孤立している人や孤独な人に対して、薬ではなく社会資源を紹介する社会のしくみだ。イギリスでは、患者や相談者に対してリנקワーカーという専門職が、地域社会の活動やその活動を推進する人物を紹介して、相談者のウェルビーイングを向上させるしくみが制度化している。

そこで、このプロジェクトでは、社会的処方の役割を果たす活動として、お寺での体操教室と悩み相談を組み合わせた「ココカラ相談所」「ココカラYOGA」「まちの保健室」の3つ



お寺の本堂での運動教室

の活動を実施している。

毎月1回開催の「ココカラ相談所」では、歩くことの重要性を伝え、握力などの筋力測定を行い、体の悩みの相談を実施。その後、ストレッチングなどの体操教室を行い、実際に外を歩くことを勧めている。運動指導と悩み相談は板矢氏と石原住職が担当している。膝の痛みを地域包括支援センターで相談して紹介されてやってくる高齢者もいる。

「ココカラYOGA」は、大阪産業大学でスポーツ指導を行っている嶋田愛氏（健康運動指導士）が担当。1日5回のヨガ教室を月2回開いている。檀家の方や地域の人たちの参加で、5名の定員が毎回定員に達する人気の活動だ。

「まちの保健室」は毎週1回、大阪府看護協会の協力で開始した。現在は、地域の看護師会の協力を得て継続的に実施している。「病院に行くほどではないが、ちょっと気になる」「学校や家庭のことで悩んでいる」などの相談に対して、専門的知識をもった看護職がアドバイスや手助けを行う。同時に体操教室も行われており、毎回10名近くの参加者がいる。

お寺プロジェクトの拡大と 社会的処方の啓発を

板矢氏と石原住職は、同プロジェクトをさらに広げるため、令和6年4月に一般社団法人歩つともんずを設立。テーマは「健康寿命の延伸とウェルビーイング」とし、「皆に開かれた空間＝コモンズ」というお寺の強みを活かして、訪れる人が心や体の悩みを相談できる環境をつくり、人とのつながりを感じられることを重視した活動をめざしての法人化だ。

今後の目標として、「持病の有無にかかわらず、安全で安心して楽しく運動できる場所を増やしていきたい」と言う板矢氏は、お寺に大きな可能性を感じており、「お寺プロジェクト」の拠点を増やしていく活動を考えている。もう一つ、健康運動指導士は、地域の人々と健康資源をつなぐリנקワーカーとして、個々に合った健康づくりを支援するうえで非常に重要な役割を果たせると考えている。そのため、今後は社会的処方の理解促進にも力を注いでいきたいと考えている。