

地域に身近なクリニックで 運動療法と健康体操教室を展開する



運動療法の様子



上から、栗林氏、相澤氏、反町氏▶

医療法人社団 三咲内科クリニック
理事長 栗林 伸一氏
三咲ウェルネスセンター
理学療法士 相澤 郁也氏
健康運動指導士 反町 誠氏

千葉県船橋市にある三咲内科クリニックは、糖尿病を中心とした生活習慣病の治療・予防に向けて、三咲ウェルネスセンターを開設した。理学療法士が患者に個別プログラムを提供するとともに、健康運動指導士が健康体操教室を定期的に開催して、患者と地域住民が安心して運動できる場を提供している。

糖尿病の治療に向けて 運動療法施設を開設

三咲内科クリニックは、糖尿病を中心に、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の治療や予防を専門に、現在、約1900名の糖尿病患者が通院している。

クリニックの理事長で、糖尿病専門医である栗林伸一氏は、糖尿病の治療においては、「食事・運動・睡眠」という生活面のケアや、生活リズムの確立、ストレス管理、禁煙、口腔ケアなどが重要であり、「治療の基本は、食事療法と運動療法だ」と話す。運動療法を高く評価し、平成5年の開設当初から、クリニック内に運動療法室を設置。料金を1回700円程度に抑えて、運動へのハードルをできるだけ低くしてきた。

令和7年3月クリニックの新築・移転を機に、医療法42条施設として疾病予防運動施設「三咲ウェルネスセンター」（以下、センター）を設置し、運動療法と健康づくりの提供体制を整えた。センターでは、生活習慣病の予防・改善のために、安全で効果的な運動を提供すること、

患者の生活をクリニック全体でサポートすること、さらには地域住民の介護予防に貢献することをめざしている。

個別の運動療法を提供 日常生活でできる内容を採用

センターの特徴は、理学療法士が常駐していることだ。クリニックの2階にあり、医師、看護師、管理栄養士等が患者をサポートする医療連携体制が強固で、患者は安心して運動できる。理学療法士は、医師の指示の下で一人ひとりの体調や既往歴に応じた個別の運動療法プログラムを提供している。また、健康保険の枠にとらわれず、患者の状態や運動の目的によって、柔軟なプログラムが提供できるように、自由診療制を取っている。

施設の設備については、有酸素性運動のための自転車エルゴメーターや、ゴムバンドのような個人で自由に使える運動器具がある。プログラムの作成と運動療法を担当している理学療法士の相澤郁也氏は、「患者さんには週3回くらいは運動してほしいため、自宅でも使えるような運

動器具をそろえて、使い方を覚えてもらうようにしている」と言い、センター以外の日常生活の中で、自分で運動が続けやすいプログラムを取り入れている。

定期的な運動療法検査で運動効果を「見える化」

センターでの運動療法は、三咲内科クリニックの患者であれば、誰もが利用できる。医師は、利用者に心電図、血液検査を行い、運動の可否を判断する。運動が可能な場合、医師は理学療法士と健康運動指導士に運動処方箋^{せん}を発行する。

理学療法士は、初回の運動療法開始時に、問診、筋力とバランス能力の検査、フレイルチェック、サルコペニアチェックなどの検査を実施。検査結果を基に、ストレッチング、有酸素性運動、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを組み合わせ、詳細なプログラムを決定して、運動療法にあたる。

運動療法検査は、6か月ごとに行って再評価し、運動療法の内容を変えていくため、各人の体力に合った運動ができる。また、この定期検査

により、患者は半年間運動を続けてきた成果を実感できるため、運動を続ける動機づけになっている。

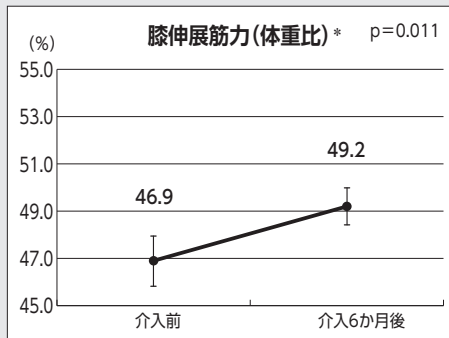
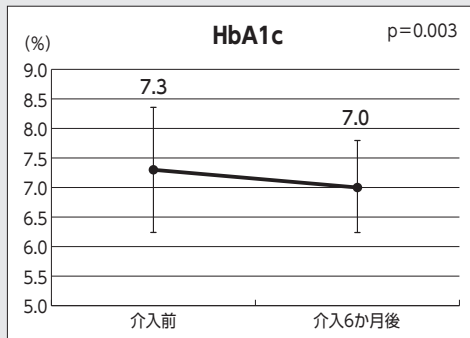
運動療法のプログラムは1回50分で、センターでは曜日ごとに運動できる時間枠を設けている。参加者は都合のよい日時を予約して、週1回程度をセンターで実施し、追加で週1〜2回、自宅での運動が奨励されている。利用者の8割は女性で、年代は60歳代〜80歳代が中心だ。糖尿病をはじめとする生活習慣病患者が多く、関節痛や腰痛などの整形外科疾患の患者も一緒に運動している。運動療法は同じ時間に集まった者どうしで実施する。プログラム内容は一人ひとりの状態に合わせて異なるが、「数人で体を動かすことで、ほかの人の頑張りに励まされる効果もある」と相澤氏は話す。

糖尿病の専門クリニックとしてエビデンスの蓄積に尽力

三咲内科クリニックは、糖尿病の専門医療機関として、治療に関するエビデンスの蓄積に力を入れており、糖尿病診療に関する全国調査に患者の診療データを提供してい

図●糖尿病患者の運動療法の結果

年齢：72.1±7.3歳、BMI：23.8±4.4、整形外科疾患あり20名、糖尿病性神経障害あり25名



る。また、運動療法や栄養療法の取り組みとその成果等に関して、日本糖尿病学会において毎年6〜7本の研究発表を行っている。図は、患者60名(男性20名、女性40名)に6か月の運動療法を実施した結果である。対象者は高齢で筋

力低下や体力低下が見られたため、運動時の姿勢、疼痛、血圧や運動負荷に配慮し安全に運動効果を引き出すことに特に注意した。その結果、HbA1cは運動療法後に数値が改善するとともに、膝伸展筋力も増加しており、運動実践の効果が表れている。栗林氏は「糖尿病の運動療法を行う医療機関を増やすためにも、エビデンスとなる論文数を増やしていきたい」と語る。

4種の健康体操教室 運動後の動きの改善を実感

センターでは、運動療法のほかに、健康体操教室を定期的に開催しており、健康運動指導士の反町誠氏が担当している。健康体操教室は週2日、「姿勢教室」「転倒予防教室」「肩まわりスッキリ教室」「頭・からだスッキリ教室」の4種の計8教室を開催している。

1教室の定員は8名、予約制で参加者は70歳代、80歳代の女性が多い。4つの教室とも、介護予防を目的とした運動プログラムを盛り込み、みんなで楽しく体を動かすことを念頭に置いている。それぞれの教

表●「健康体操教室」の各教室の特徴

教室名	特徴
美姿勢教室	体軸を意識して、正しい姿勢のくせを身につけるための自体重を使った運動を中心としている
転倒予防教室	下半身の強化をメインに、バランスを失ったときに次の足が出るような動作につながる運動を組み込んでいる
肩まわり スッキリ教室	肩こりなどの悩みのある人に対して、肩甲骨周りの運動やストレッチングを取り入れている
頭・からだ スッキリ教室	転倒予防教室と肩周りスッキリ教室の要素を取り入れながら、脳トレも加味して、楽しく笑顔になる内容で構成している



健康体操教室の様子

運動指導者としてさまざまな経験を重ねてきた反町氏は、今後の目標として、「生涯現役で運動指導を続けること」を挙げる。運動指導のノウハウを蓄積して、これからも楽しくわかりやすい支援を続けることで、「反町のところに足を運んでよかった」と感じてくれる人を1

人でも増やして、健康体操の参加者の元気な暮らしや人生の幸せに貢献できたらうれしいと話す。

糖
尿
病
等
の
運
動
療
法
や
誰
も
が
参
加
す
こ
の
で
き
る
健
康
体
操
教
室
は、
社
会
的
な
意
義
が
高
い。
セ
ン
タ
ー

栗林氏は、相澤氏や反町氏ら運動指導者と協力しながら、自由診療制を取っている運動施設の成功事例をつくり、糖尿病患者のための運動療法施設、地域の身近な場での安全な運動施設が、全国にさらに広がることに尽力したいと考えている。

室の特徴は表のとおりだ。「美姿勢教室」について反町氏は、「参加者の要望から生まれた教室で、おなかや足に力を入れるハードな内容もあるが、終了後に姿勢が整ったことを実感できるため、参加者の評判が高い」と話す。

運動の前後で自身の体の動きの違いなどに気づいてもらうことを重視しており、「少しずつでも体が以前よりも動くようになる」と実感して

仕事の幅を広げた資格取得 体を痛めない運動指導を

もらえる運動を組み入れることを心がけている。また、「教室を仲間と一緒に運動する自分の居場所」と感じている参加者が多いため、継続利用者が多く、「何よりも運動の効果も上がっているのがうれしい」と反町氏は話す。

反町氏はフィットネススクラブのトレーナーとして運動指導の道に入り、仕事の幅を広げたいと考えて、平成19年に健康運動指導士の資格を取得した。これまで、健康運動指導士の資格があることで、自治体の運動教室での指導や、健康づくりに関す

る講演、特定保健指導などの企業の仕事を担ってきた。資格取得によって社会的な信頼度が上がり、仕事の幅が広がったことを実感している。

運動指導の重要性について反町氏は、「正しい運動のやり方を、できるだけわかりやすい言葉で伝えること」だと考えている。運動することのメリットは多々あるが、運動は正しい方法で実践しないとけがや障害を抱えてしまう側面がある。運動指導者の専門性は、そうならないようにナビゲートすることにあると考えている。「対象者の体の状態を見ながら、その人がもっている運動能力を引き出せるよう、運動指導者の役割を全うしていきたい」と話す。

合併症の予防、介護予防のため 安全に運動できる施設が重要

糖
尿
病
等
の
運
動
療
法
や
誰
も
が
参
加
す
こ
の
で
き
る
健
康
体
操
教
室
は、
社
会
的
な
意
義
が
高
い。
セ
ン
タ
ー