

医療とフィットネスの架け橋に 運動療法・運動指導で地域づくりに貢献



健康教室での運動指導の様子



▲山下氏

社会医療法人寿量会 熊本健康・体力づくりセンター
健康科学部課長

健康運動指導士 山下 亮氏

山下亮氏は、熊本機能病院併設の指定運動療法施設「熊本健康・体力づくりセンター」でリーダーとして活躍する健康運動指導士である。個別運動プログラムによる運動指導やグループエクササイズ、心臓リハビリテーション、介護予防も積極的に展開。地域の健康づくりをけん引し続けるとともに、臨床研究にも力を入れている。

病院の理念から生まれた 健康づくりの拠点

熊本機能病院併設の「熊本健康・体力づくりセンター」（以下、センター）は、医療とフィットネスをつなぐ指定運動療法施設である。熊本機能病院を母体とする社会医療法人寿量会の一事業所として平成元年、診療所の機能をもち、健診とフィットネスを担う「熊本体力研究所」として開設され、活動をスタートさせた。

当時の理事長（現会長）米満弘之氏は、治療だけでなく「疾病予防」も病院が提供する役割の一つと位置づけ、健康づくりにも力を入れた。来る「高齢社会」を見据えた取り組みで、センターは疾病予防運動施設、健康増進施設を経て現在の体制となった。健康づくりや介護予防という概念が一般に浸透するには、かなりの時間がかかったという。

平成14年ごろ、国が介護予防を本格的に推進し始めると、転機が訪れた。自治体が介護予防事業に取り組み、続いて特定健診・特定保健指導がスタートし、生活習慣病予防の

観点からも運動の重要性が注目されるようになった。

安全・効果的で 継続できる運動を提供

センターは、多様な健康づくり事業を展開している。トレーニングプログラムの運営には、通常のフィットネスプログラム、パーソナルトレーニングを行っている。主な年齢層は50歳から93歳までと幅広い。このほか、送迎付きの健康教室がある。センター周辺は交通の便がよくないため、送迎付きは高齢者の需要が高く、80歳代〜90歳代前半の利用者が多い。トレーニングルーム利用者は、現在約250名を数える。

特徴的なメニューの一つに「トレーニングパス」がある。膝や腰に痛みがある利用者には、姿勢や運動器などのフィジカルチェック、また、糖尿病や心疾患の患者には医師の管理の下、心肺運動負荷試験を行って運動強度の設定を行うと同時に、血液検査や心電図も確認する。

こうして得られた結果を踏まえたトレーニングメニューを策定し、一人ひとりの体の状況に合わせたきめ細

表●2型糖尿病患者に対する運動療法の概要

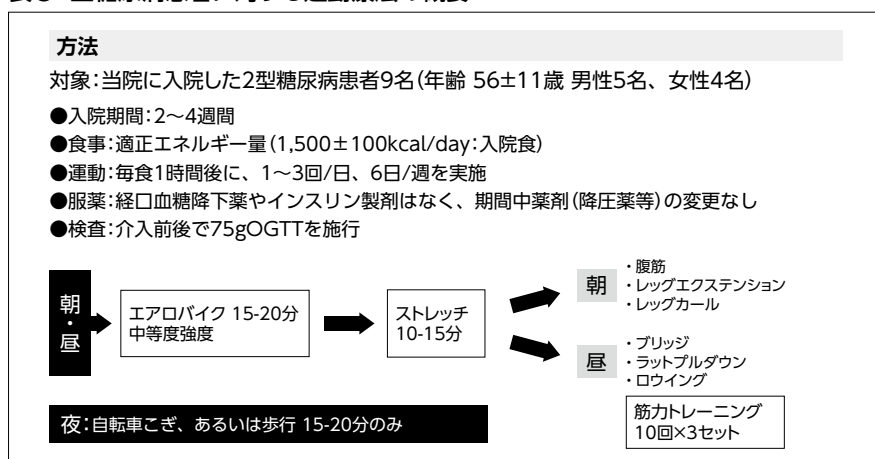
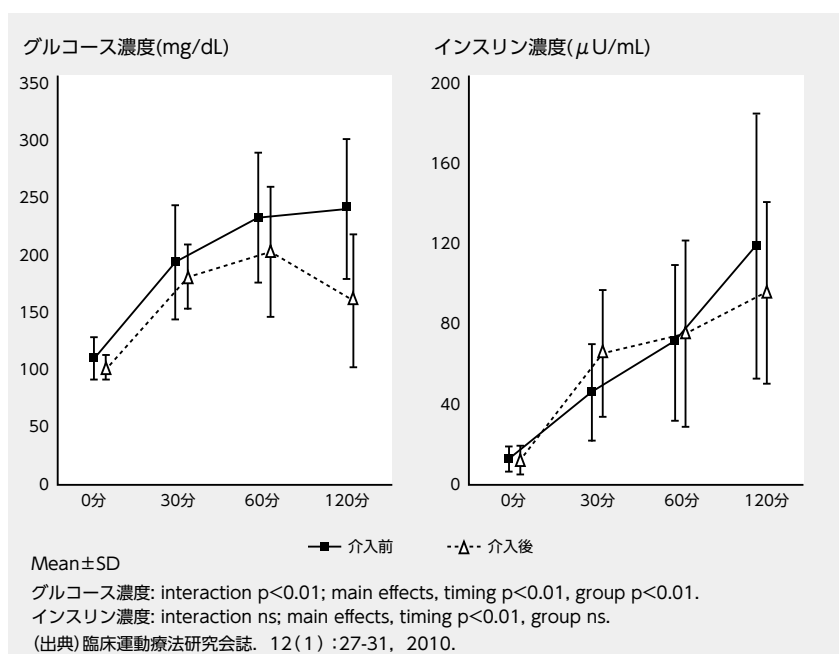


図1●2型糖尿病患者に対する運動療法と食事療法がインスリン初期分泌能に与える効果



特に運動を取り入れることで、インスリン初期分泌能が改善され、血糖値が正

常型に近づいたという。患者さん自身が効果を実感し、運動を続けようという意欲につながった」と山下氏。この成果は論文としてまとめられ、医療と運動の連携が生み出す価値を示す好事例となった。

「食後の運動」を朝・昼・夕と実施。自転車エルゴメーターやトレッドミルを用い、個々に合わせた運動強度を設定したところ、経口血糖降下薬を服用しなくても血糖パターンが正常化する例が見られた。さらに、インスリン分泌のパターンにも改善が生じた(図1参照)。

センターは、自治体が実施する介護予防・日常生活支援総合事業にも積極的に参画している。介護予防が制度化された当初、マシンを用いた運動が注目されていた。しかしセンターはスクワット、かかと上げなど、自宅で行える体操を重視した。「家でできなければ意味がない」という理念の下、自治体を訪ねて説明を重ね、理解を得た自治体から事業を受託していった。

「このからの人生を元気に過ごしたい」と訪れるケースも多い。継続率が高く、10年以上続ける利用者も珍しくない。継続の背景には、利用者の性格や好みに合わせたプログラムの選択ができ、障害や疾患への個別支援が必要な人に適している点がある。「一対一で寄り添ってもらえる安心感も、継続につながっている」とセンターの健康科学部のリーダーで健康運動

指導士の山下亮氏は考えている。食後の運動が血糖パターンを正常化

個別の家庭用メニューを活かした介護予防の展開

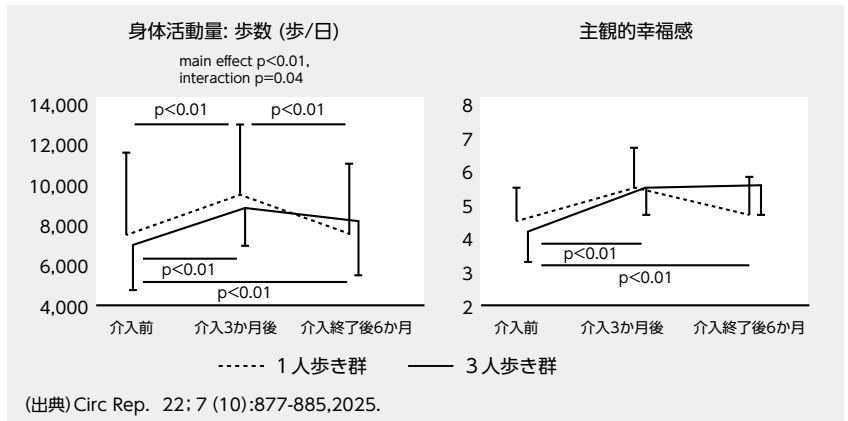
センターは、自治体が実施する介護予防・日常生活支援総合事業にも積極的に参画している。介護予防が制度化された当初、マシンを用いた運動が注目されていた。しかしセンターはスクワット、かかと上げなど、自宅で行える体操を重視した。「家でできなければ意味がない」という理念の下、自治体を訪ねて説明を重ね、理解を得た自治体から事業を受託していった。

「仲間と歩く」ことで 継続率と幸福度が上昇する

さらに、グループで行う運動には継続を促す力があることもわかっている。山下氏は、熊本市、熊本市医師会、熊本大学病院、熊本市の10の医療機関等とともに、令和3・4年度の熊本市循環器疾患悪化防止対策モデル事業として調査研究を実施。「3人一組で歩くと身体活動量と幸福度が上がる」という結果を導き出した。1人歩きと3人歩きの効果を比較したところ、専門家の指導がある最初の3か月は両群とも身体活動量は増加したが、介入終了後6か月には1人では元に戻り、3人では維持された。そして、幸福度が上昇したのは3人歩きのみであった(図2参照)。この成果は、心臓リハビリの維持期における「仲間の存在」の重要性を示すものとなった。

熊本機能病院では、急性期から回復期、維持期まで一貫した心臓リハビリテーションを行っている。心臓リハビリテーション指導士の資格も持つ山下氏は、外来リハビリにも出向し、患者を支えている。外来リハビリ終

図2●熊本市循環器疾患悪化防止対策モデル事業の主な結果



了後の患者の受け皿として、センターでは「ヘルスハートクラブ」をつくり、継続的に運動できる環境を整えている。さらに、県全域を対象とする熊本県心臓リハビリテーション推進事業では、山下氏が生活期改革部のリーダーを務めており、県内の運動施設マップを作成し、医療機関と運動施設の連携を促進し、注目を集めている。

運動療法を 「あたりまえの選択肢」に

社会医療法人に所属する健康運動指導士として、山下氏は病態理解や医学的検査の知識は欠かせないとするものの、それ以上に重要なのは「利用者に寄り添うこと」だと話す。

病気にはその人の人生の背景があり、否定しない姿勢が大切だとする。医療でマイナスからゼロの地点に戻った状態を、次に運動でプラスの方向へ導くためにも、「信頼関係を築き、体を動かすことが楽しいと思ってもらえる支援に力を尽くすことだ」と強調する。

山下氏が健康運動指導士を志した背景には、福岡大学時代の恩師で運動生理学の専門家、進藤宗洋教授の存在がある。「これからは健康づくりが大事になる。集団を動かせる指導者に」という言葉に背中を押され、エアロビックスダンスを学び集団指導の基礎を身につけた。大学在学中に健康運動指導士資格を取得し、縁あつてセンターへ入職した。

山下氏は、現在の仕事を「医学的知識をもち、病態を理解したうえ

で運動指導ができる。患者さんや地域の方が、幸せになれる運動を提供できる」専門性と人間性の両方が求められるものだ」とらえている。この考えは、帝京平成大学大学院時代に、佐藤真治教授(現・帝京大学)から学んだことが根底にある。

今後の目標は、「運動療法を社会のあたりまえにする」ことだ。病気や不安を抱えたとき、薬や手術と同じように、選択肢として「運動療法」が自然に思い浮かび、実践できる社会をつくりたいと話す。運動は趣味やスポーツだけではなく、医学的知識に基づく療法としての価値をもつ。その認識が広がれば、より多くの人が健康を取り戻し、人生の質を高められるはずだと考えている。

「運動療法はまだマイナーな存在だが、効果は確かにある。必要とする人が、必要なときに受けられる社会にしたい」という言葉に、長年現場で利用者と向き合ってきた健康運動指導士としての確信がにじむ。「病院の中だけで完結するのではなく、地域全体で健康を支えるしくみをつくりたい」との言葉は、センターの未来を指し示しているようだ。