



何気ない世間話から、新しいコミュニティや交流の企画が生まれることも

健康運動指導士と一緒に 診療所から健康づくりを始めよう

「人生100年時代」「健康寿命」「地域包括ケアシステム」などのキーワードが注目される昨今、診療所には地域住民の医療だけではなく「健康づくり」も支える役割が求められつつある。こうした時代の変化を先取りし、公益財団法人健康・体力づくり事業財団が養成・資格の認定・登録を行う「健康運動指導士」を活用した取り組みを25年前から行っているのが、横浜市青葉区の医療法人社団健生会だ。

地域住民の健康を支えるため 運動指導の施設を25年前に開設

医療法人社団健生会は、1979年に長濱隆史理事長が開院した「長浜医院」に端を発する。外来から始まったが、患者からの要望で訪問診療も始めたところ、「寝たきりをなくすには健康づくりを通じた疾病予防、健康なときから医療につながる場所が必要」と考えるように。93年に新築移転した際に、診療所の上に医療法第42条に規定される疾病予防施設「ム・ウ21あざみ野」をオープンした。

同施設ではトレーニングルームやスタジオ、プールを完備し、生活習慣病の運動療法や高齢者向けの運動・健康プログラムなどを提供。四半世紀にわたり、同院の患者はももちろん、地域住民の健康管理に貢献している。

その中心的な役割を担ってきたの



山田和彦
医療法人社団健生会
ム・ウ21あざみ野運営部長

が、健康運動指導士である。健康運動指導士とは個々人の心身の状態に応じ、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成や指導を行う、公益財団法人健康・体力づくり事業財団認定の資格。現在約1万8000人の登録者がおり、運動施設や医療機関、介護老人保健施設等、幅広い分野で活躍している。運動指導のアウトカムを左右する存在といっても過言ではない重要な存在だ。42条施設では1人以上の配置が施設基準になっているが、同施設には山田和彦運営部長をはじめ4人の健康運動指導士が在籍。この手厚い体制で高い質を担保している。

「健生会」の健康運動指導士 活躍ポイント!

1. 運動指導の専門家として効果的な健康づくりをサポート!
2. マンツーマンからグループ指導まで幅広いコースで対応!
3. サークル活動など、運動以外の企画による仲間づくりも推進中!



健康運動指導士による個別指導のほか、グループレッスンも実施



利用者とのコミュニケーションを通じ、より一人ひとりの意欲を高める糸口をつかむ



水中運動やアクア・リハなど健康運動指導士監修のプログラムを用意



長濱隆史
医療法人社団健生会理事長

運動プログラムは、内科系(生活習慣病コース)、整形外科系(姿勢習慣病コース/ロコモコース)、個別コースなどを用意。マンツーマン指導も受けられるが、グループで行う運動プログラムも用意している。「整形系であれば膝、股関節など個別にグループ化し、複数の会員に

健康づくり、健康管理、 仲間づくりの3本柱で運営

ム・ウ21あざみ野は40歳以上が対象で、会員数は300人。1日50人が来館していて、会員の9割以上が60代、55%が10年以上継続して利用している。「生活習慣病の改善目的で入会される人が大半ですが、改善すれば終わりではなく、定期的に健診を受けていただき継続的な健康管理につなげるという流れにしています。またコーラスや絵画サークルなど、仲間づくりも促進しています。これが長続きする一因になっています」(山田運営部長)

対して一緒にプログラムを提供すると参加者同士の交流や情報交換の場となり、施設の経営面でも効果的です」と山田運営部長。

診療所は信頼できる人材に運動指導を任せることができ、会員にとっても医療と連携した施設で運動のブ口に指導が受けられるので安心だ。地域において、健康づくりと医療の面から頼れる存在になるだろう。「42条施設は開設が難しいと思われるがちですが小規模診療所でも始めるのは可能。住民の健康管理はもちろん、健康意識の普及啓発のためにも増えることを願います。またわれわれ健康運動指導士の力を活用してほしいですね」と山田氏は語った。

「制度をうまく活用して地域の健康づくりを推進するのは、診療所の役割の1つ。医療法第42条施設の開設は有効な手段です。病診連携のように、健康運動指導士をはじめ運動指導にかかわる人が連携しながら住民の啓発にも努めれば、施設の認知度も高まると思います」と、長濱理事長も締めくくった。



健康運動指導士になるには?
健康運動指導士養成講習会を受講するか、養成校の養成講座を修了したうえで、認定試験に合格し登録することが必要です
詳細は、健康・体力づくり事業財団ホームページへ