

有疾患者に対する運動指導
～教育機関での取り組み～

田邊愛子

松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科

はじめに

今日、わが国では本格的な高齢化社会に突入しつつある。本学の位置する長野県、そして松本市を含む周辺地域も同様であり、自治体が競って対策に知恵を出し合っている。多言するまでもなく、その焦点の一つが健康づくりである。

健康づくりの必要性

人間の体力は30歳代でピークを迎え、その後1年に1%ずつ低下していくと報告されている。これが20歳代の体力を100%とし、30%を下回ると日常生活に必要な動作が自分ではできなくなるADL機能不全に陥り、いわゆる寝たきり状態となる。一方、2000年に世界保健機構（WHO）では人々が「より健康で長生きする」期間の指標として「健康寿命」を提唱した。健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されている。健康寿命は高齢期だけの健康問題ではなく、生涯にわたるライフステージに応じた個人の健康づくりが極めて大切になってくる。

そこで、私たちは元気な高齢者を増やすことを目的に、加齢に伴う心臓・血管機能の低下、血圧の上昇などを未然に防ぐ「予防医学」、いわゆる「健康寿命」を延ばす取り組みを実施している。運動習慣を身に付けることで、体力の低下を遅らせ、健康で元気に暮らせる期間を長く出来るのである。その運動習慣を身に付けるために大切なことは、一人ひとりの健康状況や体力に合った運動を行うことである。そうした指導ができるのが、医学や運動生理学などの専門知識を持ち、心疾患や生活習慣病患者にも安全で効果的な運動指導ができる健康運動指導士である。

アウトキャンパスを活用した養成

本学はこの健康運動指導士の養成校でもあり、毎年数多くの受験者を輩出している。その養成課程において、学内で学んだ知識や技術を用いて実際に指導をするアウトキャンパスを多く実施している。幸いにも、松本市は「健康寿命延伸都市」を掲げており、1977年には中高年の健康増進を目的に「熟年体育大学」を設置している。そこには蓄積されたデータとフィールドがあり、学生たちの実践に大いに活用させていただいている。加えて、大町市・松川村の「きらり健康塾」や、生坂村の「健康教室」、富士見町総合型スポーツクラブの「苦手・つまずき克服教室」など多くのフィールドで、それぞれの結んだ連携協定に基づいて、運動指導を中心に展開している。学生たちにそれらの講座で実際に指導をさせると、専門知識の不足を十分に習得できていないことや、相手に伝えることの難しさなど自らの課題を実感して戻ってくる。それによって、学生が学ぶ姿勢や意欲が大きく変化していくのを私たちは経験している。今回は、これらの活動を踏まえ教育機関での運動指導の取り組みを紹介させていただく。

有疾患者に対する運動指導
～医療機関での取り組み～

玉置昭平

医療法人 平病院 リハビリテーション部

筆者が勤務している病院は、岡山県和気郡にある「最高の地域医療を提供する」を理念に活動している。内科疾患、整形外科疾患等の多様な方々に対して運動指導を実施している。まずは医療機関における運動指導の位置づけを考える必要がある。筆者は「治療」「リハビリテーション」「予防」の要素で考えている。「治療」は糖尿病、高血圧等の生活習慣病、ロコモティブシンドローム、「リハビリテーション」は運動器、脳血管、呼吸器、心大血管リハビリテーション、「予防」は生活習慣病、スポーツ傷害等の予防といった各要素により「運動指導」の役割、位置づけが決定され则认为している。医療機関における運動指導は、「経過時期」、「治療方針」等を考慮する必要があるが、事前準備の重要性が第一である点はどの分野でも同じであると考えている。

目的、位置づけが明確になった後の過程として、リスクマネジメントが挙げられる。疾患から「何に注意して実施すべきか」をリスト化して、対象者に運動指導開始となる。実際の方法は、「目的、位置づけ」と「リスクマネジメント」から決定されるが、対象者の志向、治療過程、スタッフの数、施設の要因などが考慮されなければならない。

運動指導中に、問題が確認された場合の対応策は予め用意しておく事が望ましく、開始時の基準も併せて準備しておき、「安心安全」を提供する事も必要である。また、他職種との協力体制の構築も欠かせない。

指導者に求められる要素として、コミュニケーション能力、基本的なプログラム立案・実技能力に加えて、疾患管理能力が求められる。運動指導は改善だけでなく、悪化も生じる事を指導者は頭に入れておくべきである。特に、対象者の「何か変」に素早く気づいて臨機応変に対応する能力が必要である。その為には、情報収集、数値を読み取る、特別な機器を要さなくても可能な評価を積極的に実施する等の能力を習得する事が大切である。

有疾患者に対する運動指導の際、「医療機関だからできる」「機器が必要」といった意見を頂くことがある。否定できない部分もあるが、血液検査、服薬状況、身体所見等の手軽に情報収集可能な部分もあり、指導者の工夫次第だと感じている。

当日は実際の医療機関における取り組みを、症例を通して紹介するが、医療機関以外で活躍されている方々の今後の活動に寄与できればと思う。