

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう!アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: 社会医療法人平和会

取組・活動名:  
楽しい、近い、価値、安全、効果があり、“人持ち”になれる医療法人の健康運動教室

取組アクション:  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://heiwakai.or.jp/>

## 【実施内容の概要】

●目的  
ロコモティブシンドロームやメタボリックシンドローム対策にとりくむことで中高年のQOLを高め、地域の健康増進、あるいは介護予防に資することを目的に、誰しもが無理なくとりくめ、我流に陥らずモチベーションを維持しうよう、科学的で効果のあるプログラムと指導をもって援助し、自主的な健康づくりの機会が広げられるようにするもの。

●背景  
社会医療法人平和会では、先輩たちが地域のみなさんと築きあげてきた地域からの健康づくりの伝統を受け継ぎ、また地域でたかまる健康づくりへの欲求に応え、2010年に健康運動教室をスタートさせた。以来、口コミで人気が広がり、2016年には6地域13か所で計450回の教室開催、年間延べ参加者数が6,500名にまで発展した。

その要因には、コメディカルで健康運動指導士のライセンスを保有する経験豊富な人材の存在、HPHの理念に沿う形で人件費を法人が負担したこと、そして何よりも運動を通して健康になりたいと願う地域の人々の熱意をもった教室の自主運営があった。

教室の拡大で、講師の確保が課題に。

●方法  
運動指導は、コメディカルの健康運動指導士が20～30名ほどの参加者に対して行い、プログラムも作成した。保険は健康運動指導士会のものを利用、教室運営の実務的部分は参加者自らの

自主運営である。  
プログラムは、相乗効果が期待できる筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを採用、これを軸にコーディネーショントレーニング、コアスタビライゼーション、5COG、ゲーム性などを織り交ぜた幕の内弁当型で楽しさと効果を引き出せるものとした。  
資格取得してくれた職員に講師として協力を依頼、空き時間に講習の機会ももうけた。

●成果  
安価で親しみやすく、講師のすぐれた指導が評判となり、大きく発展した。学術的にも興味をひかれるところとなり、2013年には科学研究費助成事業に認定された「運動療法が関節軟骨代謝に与える効果に関するバイオマーカーを用いた検討」に、参加要請を受け協力した。平均年齢58歳の31名の参加者のデータより、肉体内年齢が14歳若返り、発症前なら運動が関節軟骨保全に有用なことが示唆された。

この1年で、資格をもつ職員から7名の講師を確保できるようになった。

●意義  
地域での自主的な健康増進活動に、医療機関のもつ人材、知識、経験を活用しないのはもったいない話である。

## 取組・事業の概要がわかる写真や表、図:



## 科学研究費助成事業の測定結果

運動療法が関節代謝に与える効果の研究事業の始まる前の説明会の様子と介入群体力測定結果の一部

