

藤沢市保健医療センター（公益財団法人藤沢市保健医療財団）における健康運動トレーニング事業

藤沢市保健医療財団は、「保健・医療・福祉」を連携して総合的に推進・発展させることを目的として平成 5 年 10 月に設立。藤沢市医師会、藤沢市歯科医師会、藤沢市薬剤師会および藤沢市が出資し、藤沢市保健医療センター(実施機関)を設立し運営母体としている。平成 23 年に公益財団に移行した。当財団は第 3 セクター方式による運営形態をとり、「第 1 次国民健康づくり対策」で示された国民健康づくりの施設である「健康増進センター」「市町村保健センター」とは運営形態は異なる。

健康づくりトレーニング事業は、藤沢市保健医療センターの主要な事業の一つであり、健診事業との連携により積極的な健康・保持増進の役割を担っている。設立時は、健康な人の健康保持増進（体力向上など）を目的とされたが、時代の要請の変化とともに、生活習慣病予防・改善、介護予防目的の利用者が増加した。平成 24 年度の利用者 738 名の平均年齢は 64.5 歳であり、このうち高血圧 276 名（38%）、脂質異常症 419 名（57%）、糖尿病（耐糖能異常）85 名（12%）であった。このため医療専門職の知識・経験が必要不可欠となっている。常勤内科医師 2 名が中心となり、他の専門職（健康運動指導士 6 名、保健師、看護師、栄養士、理学療法士）とともに運営する。2 名の内科医師は、日本医師会認定健康スポーツ医であり、主たる業務が健康づくりトレーニング事業および健診事業に関わるものである。

施設内約 250 m²のトレーニング室（図 1）において、健康増進を目的とした運動トレーニングが指導される。対象者は前述の通り主として中高年～高齢者で、健康人および動脈硬化危険因子保有者である。トレーニング参加者は、年 1 回のメディカルチェックが義務づけられる。メディカルチェックでは、高血圧、脂質異常症、糖尿病（耐糖能異常）、肥満、喫煙習慣、貧血の有無、既往歴、家族歴、服薬歴、安静時心電図を確認し、運動負荷テストを実施する。



図 1

運動処方（表1）は運動負荷試験（自転車エルゴメータによる）時の血圧・心拍反応を参考にして、有酸素運動（中等度）強度を推定する。

メディカルチェック：診察およびメディカルチェック結果より、健康スポーツ医が運動参加の条件（可否を含む）を判断する。

費用：メディカルチェック（「体力度チェック」）費用（5,000円、健診データ費用は別）＋施設利用料（1回525円）

健康スポーツ医はメディカルチェック実施を起点として、年間を通じて施設内で運動を行う人の健康管理を行う。この役割の核となるのが、週1回の健康支援会議である。同会議には医師、運動指導員、保健師あるいは管理栄養士、看護科の各代表が出席し運動参加中に起こる医科学上の課題解決を図り、その結果を情報共有して参加者の健康管理を行う。

表1(表)

有酸素運動中の目標心拍数 - 105 拍/分 [- 70 %]		健康づくりトレーニングメニュー							
●期120分		2012/07/14				2012/07/10			
トレーニング項目	項目	時間	1	2	3	4	5	6	7
★ウォーミングアップ									
ストレッチ体操		10							
★有酸素運動		200							
自転車	90 # 15 80								
ウォーキング	2.2(4.0) km/h 15 81								
階段より	3 L 10 48								
★レジスタンス運動・コンディショニング運動									
①レッグエクステンション (座) M	12.0 kg 10 2								
②レッグカール (座) L	15.0 kg 10 2								
③バックエクステンション (床) ②	10.0 kg 10 2								
④グランジ (座)	17.5 kg 10 2								
⑤チェストプレス (座)	21.0 kg 10 2								
⑥レッグプレス (座)	40.0 kg 10 2								
⑦アダクション	20.0 kg 10 2								
⑧ボディツイスティング	10.0 kg 10 2								
⑨アダクション	12.0 kg 10 2								
⑩ローイング	15.0 kg 12 2								
バーフスワット	3.0 kg 12 2								
★クーリングダウン									
ストレッチ体操		10							

表1(裏)

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ウォーミングアップ										
ストレッチ体操										
有酸素運動										
自転車										
ウォーキング										
階段より										
レジスタンス運動										
①レッグエクステンション										
②レッグカール										
③バックエクステンション										
④グランジ										
⑤チェストプレス										
⑥レッグプレス										
⑦アダクション										
⑧ボディツイスティング										
⑨アダクション										
⑩ローイング										
バーフスワット										
クーリングダウン										
ストレッチ体操										

健康的にトレーニングを行うポイント

トレーニングをする中で、疲労感や痛みが出現する場合は、無理をせず、休息を取り、痛みが治るまでトレーニングを中止してください。

①有酸素運動
適度な強度で有酸素運動を行うことで、心臓や血管の機能を高め、血行を促進し、疲労を回復させます。

②レジスタンス運動
レジスタンス運動を行うことで、筋力や骨密度を高め、代謝を促進し、脂肪燃焼を促します。

③ストレッチ
トレーニング前後にストレッチを行うことで、筋肉の柔軟性を高め、怪我のリスクを減らします。

④水分補給
トレーニング中は、こまめに水分を補給し、脱水を防ぎます。

⑤適切な栄養摂取
トレーニング前後に適切な栄養を摂取し、エネルギーを補給し、回復を促します。

⑥適切な休息
トレーニング後は、十分な休息を取り、筋肉の回復を促します。

⑦適切な服装
トレーニングには、吸汗速乾の服装を着用し、快適なトレーニング環境を整えます。

⑧適切なシューズ
トレーニングには、適切なシューズを選び、足や関節への負担を減らします。

⑨適切な姿勢
トレーニング中は、正しい姿勢を保ち、怪我のリスクを減らします。

⑩適切な回数・セット数
トレーニングは、適切な回数・セット数を行い、効果的なトレーニングを行います。