

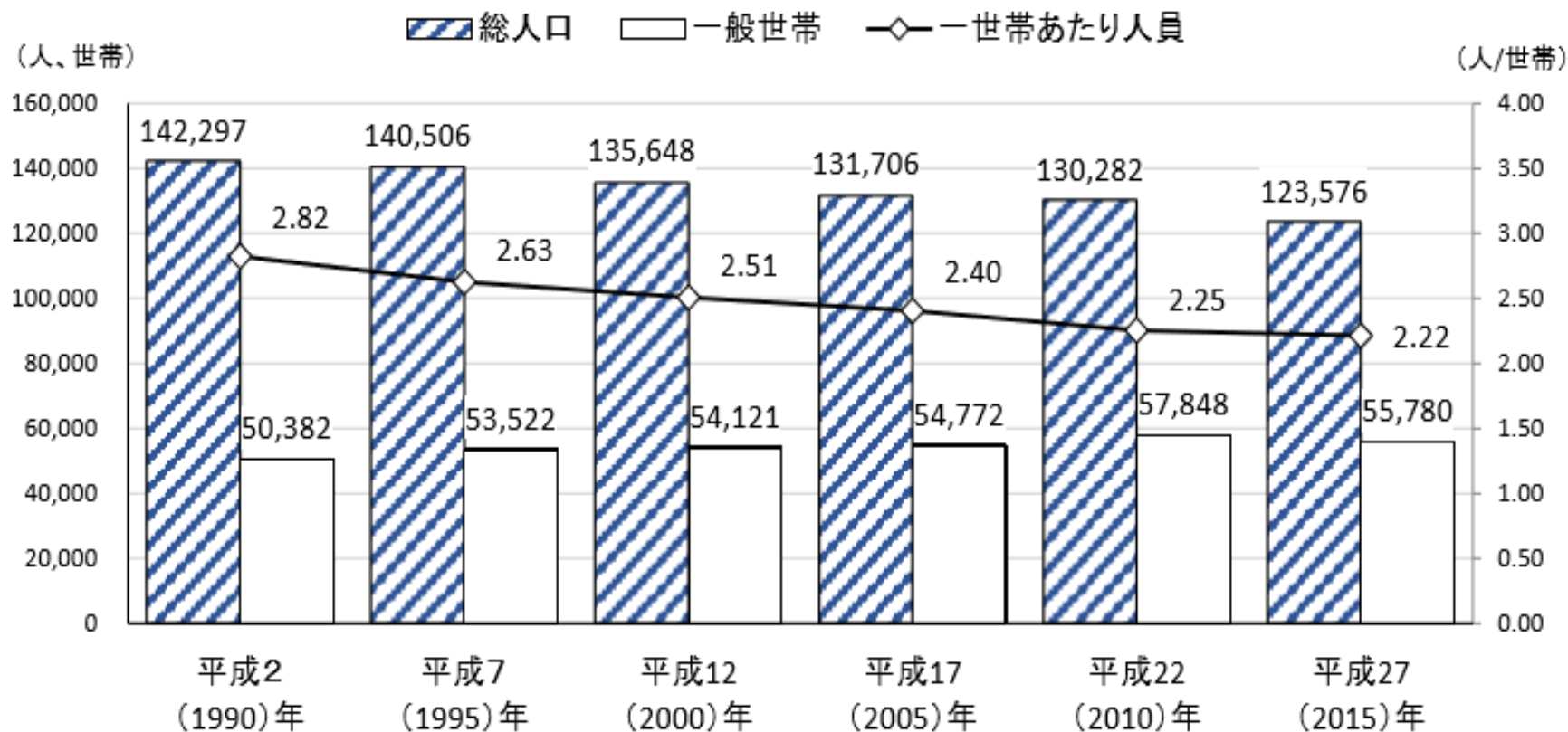
医療と連携した地域における 運動・スポーツの習慣化の実践

～地域医療機関通院患者の
サルコペニア予防、介入における運動習慣の実践～



門真市の現状

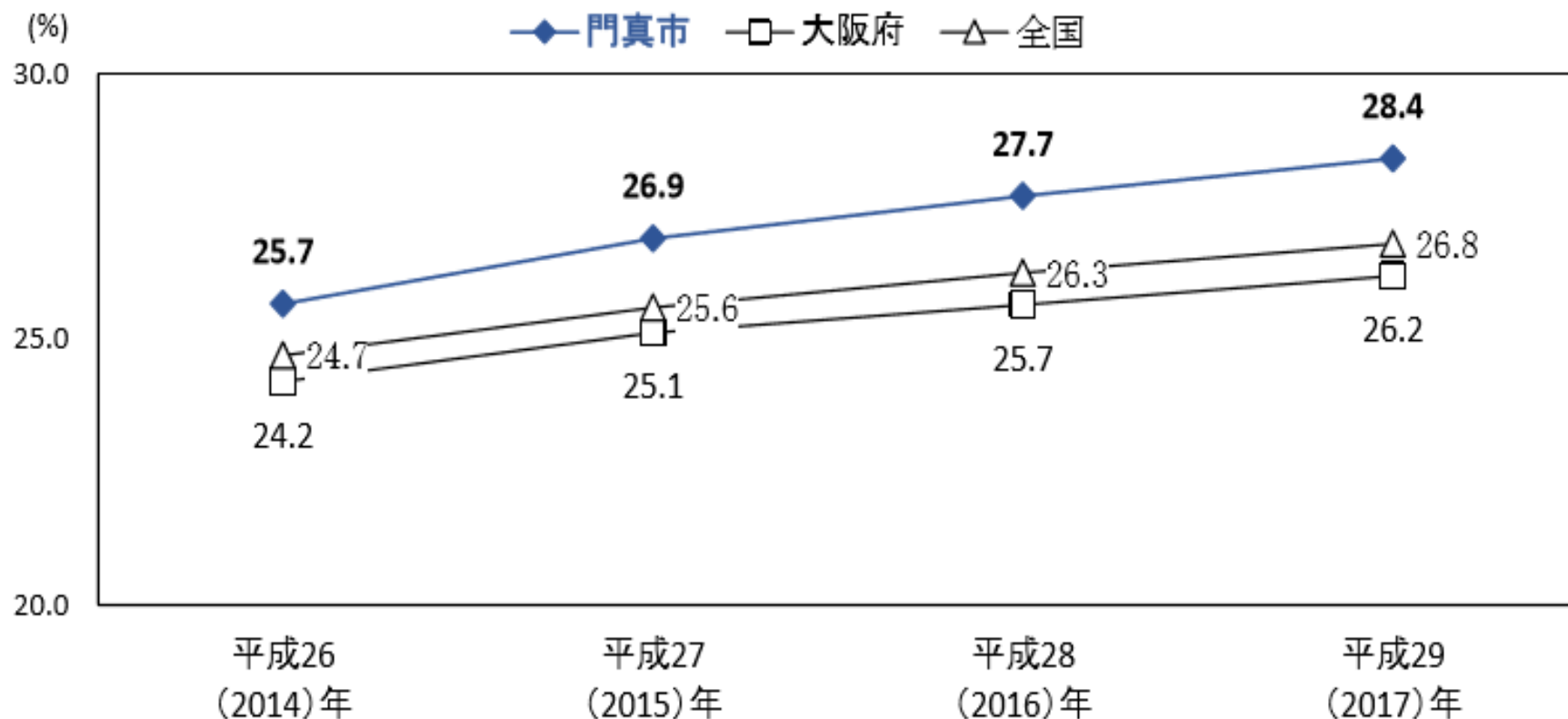
総人口・一般世帯数・一世帯あたり人員の推移



資料：国勢調査（各年10月1日現在）

門真市の高齢化率は高い

高齢化率の推移（全国・大阪府との比較）

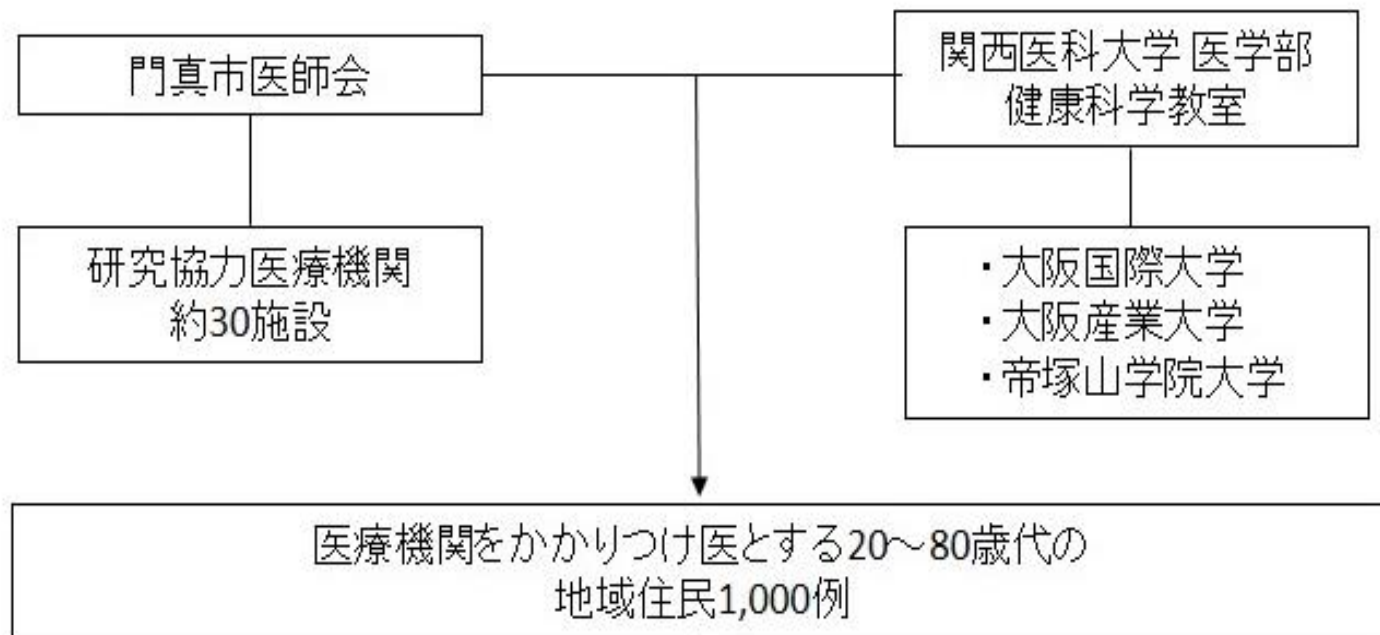


資料：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」（各年1月1日現在）

医療機関通院中の地域住民のサルコペニア実態調査

2017年度事業として地域診療所に通院する自立した高齢者や中高年1000人のサルコペニア実態調査
値1000KINプロジェクト、市民1000人の筋肉調査

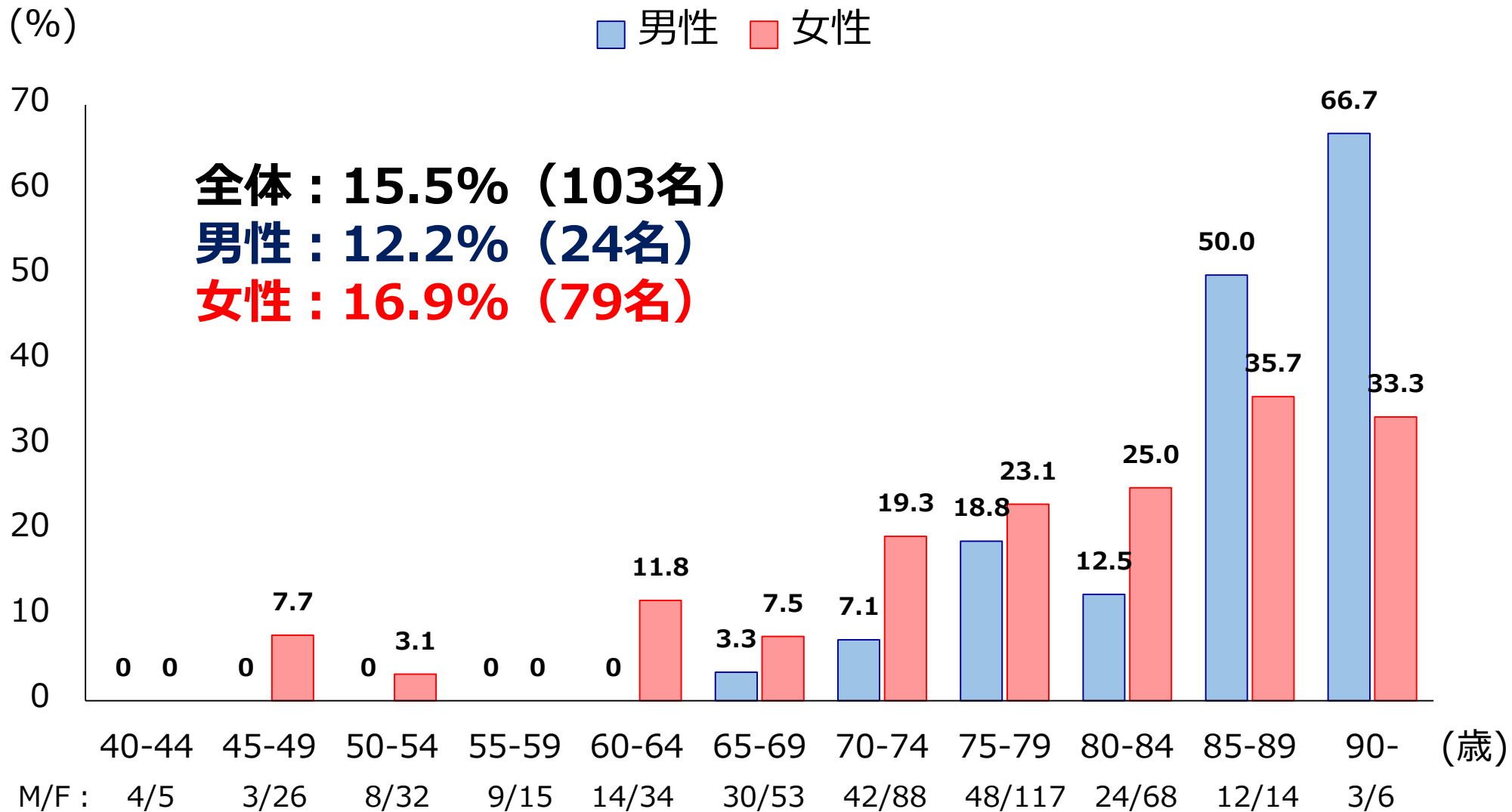
Kadoma Sarcopenia Study



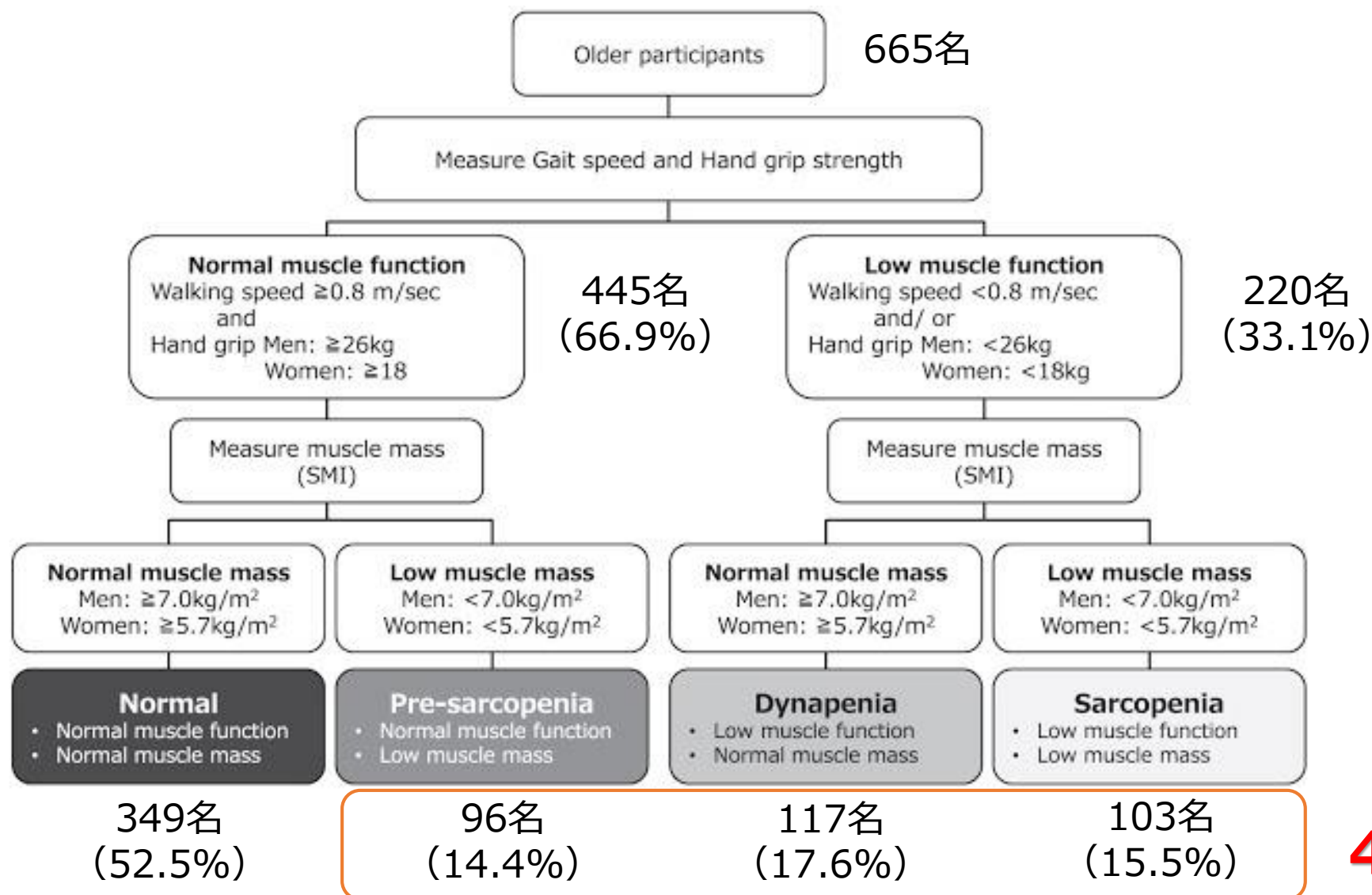
公益財団法人
ファイザーヘルスリサーチ振興財団
PFIZER HEALTH RESEARCH FOUNDATION

受賞者氏名 : 黒瀬 聖司
所 属・役 職 : 関西医科大学 医学部 健康科学教室 助教
研究テーマ : 地域住民の体組成、サルコペニアに関する実態調査と予防法の開発
本研究期間 : 2018年12月1日～2019年11月30日
助 成 額 : 90万円(国内共同研究-満39歳以下)
※選考委員会にて検討の結果、10万円の減額助成となりました。

年代別のサルコペニアの割合



AWGS基準による該当率



47.5%

背景

- **高齢者は生活習慣病など重複疾患の合併が多い**

→主治医や専門医と連携しながら、安全でかつ効果的な運動指導の提供が必要

- **高齢者に対して地域医療機関では適切な運動指導、介入が行われていない。**

→地域医療機関では規模やマンパワーの問題があり困難

- **主治医、運動・スポーツ専門医、運動指導者との情報連携の機能が不十分**

→主治医に適切な専門医や運動指導者への情報提供がなされていない

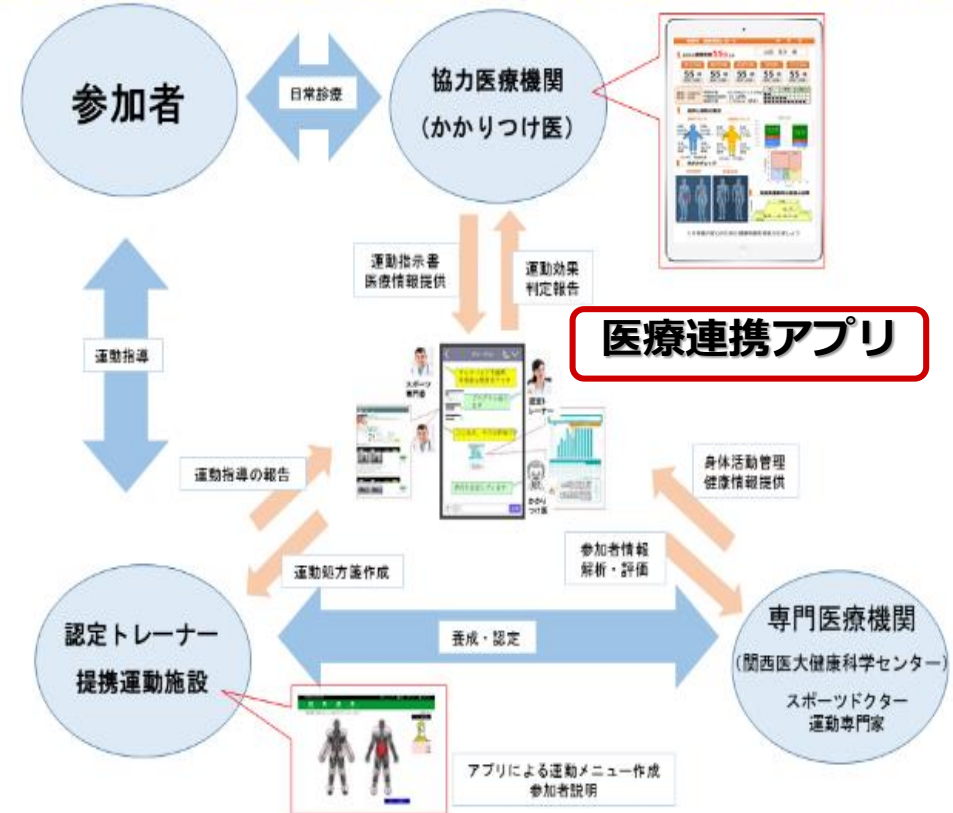
事業目的

- 医療機関に通院中でサルコペニア予防、介入のために運動の必要性を認めた運動習慣のない高齢者への運動習慣の獲得
- 医療連携アプリを使用し、かかりつけ医、運動・スポーツ専門医、運動指導者の情報共有

実施内容

- ① 医療連携トレーナーを養成
- ② 医療機関に医療連携トレーナーを派遣して初回運動指導を行い、近隣の運動施設での運動継続を推奨
- ③ 近隣の運動施設で医療連携トレーナーが運動教室を開催（5カ月間）
- ④ 問診、サルコペニア測定、血液検査から医療連携アプリで専門医療機関が運動指示書を作成
- ⑤ かかりつけ医、スポーツ専門医、医療連携トレーナーがアプリで情報共有

医療-運動指導者の医療連携アプリによる運動習慣化の実践



医療連携アプリ



MEDICAL

あなたの身体に

指導指示書

〇〇 〇〇 様

Software Company

コース名	サルコペニア改善コース		
サルコペニア進行状況			
SMI	5.5 kg/m ²	★☆☆	★…サルコペニア ★★…サルコペニアの疑いあり ★★★…サルコペニアの疑いなし
歩行スピード	1.08 m/秒	★★☆	
握力	15.4 kg(平均)	★☆☆	

Medical Fitness System					
お知らせ管理	ユーザー選択	ユーザー管理	スタッフ管理	お知らせ管理	CSV出力

kadoma001 様

【性別】 男性

【年齢】 50歳

目標歩数
8000 歩

昨日の歩数
—

ちよっとのコツで歩数は増やせます！

減らしたいカロリー
—

本日のアドバイス
歩数を増やそうと思うと、色々なアイデアが浮かんできますよ。そうですね、ゲーム感覚で楽しめて「歩数を増やしたくなる魔法」にかかれます。階段を使う、少し遠くのコンビニや昼食店に行く、一駅歩くなど。徒歩10分＝1000歩です。このまま楽しく歩数を増やして、生活習慣病を予防していきましょう！

トレーニングをはじめる

2020/1

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

目標コース	計測データ
※半角数値で入力してください	
大項目	
身長	
体重	
BMI	
腹囲	
血圧	
肝機能	
脂質代謝	
糖代謝	
腎機能、その他	

Drからのコメント

自宅での毎朝の血圧を確認してください（家庭血圧の収縮期血圧160mmHg以上で運動中止、主治医に報告させてください）。測定していなければ、毎朝の測定と記録を勤めましょう。スタチンを内服されており、運動後に過度な筋肉痛が出現していないか確認して下さい。運動による低血糖の有無を確認して下さい。食後（1時間前後）の運動とブドウ糖の携帯を勤めましょう。膝の痛みの増強があれば、主治医に報告してください。痛みの増強がない範囲で動かす工夫を指導してください。

指示内容

サルコペニアに該当し、四肢骨格筋量と握力が低下しています。歩行スピードもやや低下しています。運動は疾病予防や介護予防、自立した生活を続ける為に不可欠です。短時間でもよいので、楽しみながら動くことを重視して指導してください。ストレッチングによる動ける体づくりや筋力強化を目標にしましょう。運動を楽しみ、参加者との交流が可能なプログラムをお願いします。会話はサルコペニア予防や認知症予防に関連します。1日5人以上の人と話すようことを目標にしてください。

kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
mmHg
mmHg
kg
kg
kg
m/秒

<サルコペニアコース 問診>

家族構成を記入して下さい。例：自分、夫、子供2人、母 など

自宅からかかりつけ医療機関まではどのくらいかかりますか？
徒歩：約 分
医療機関名：

買い物に行く回数は？
週に 回くらい

普段、自転車は使用されますか？
☐ 使用する ・ ☐ 使用しない

たばこは吸いますか？
☐ 吸う 一日 本
☐ 吸わない

アルコールは飲みますか？
☐ 飲む 最大量：大びん換算 本くらい
☐ 飲まない

以下の疾患があれば選択して下さい。
☐ 高血圧 ・ ☐ 糖尿病 ・ ☐ 高コレステロール

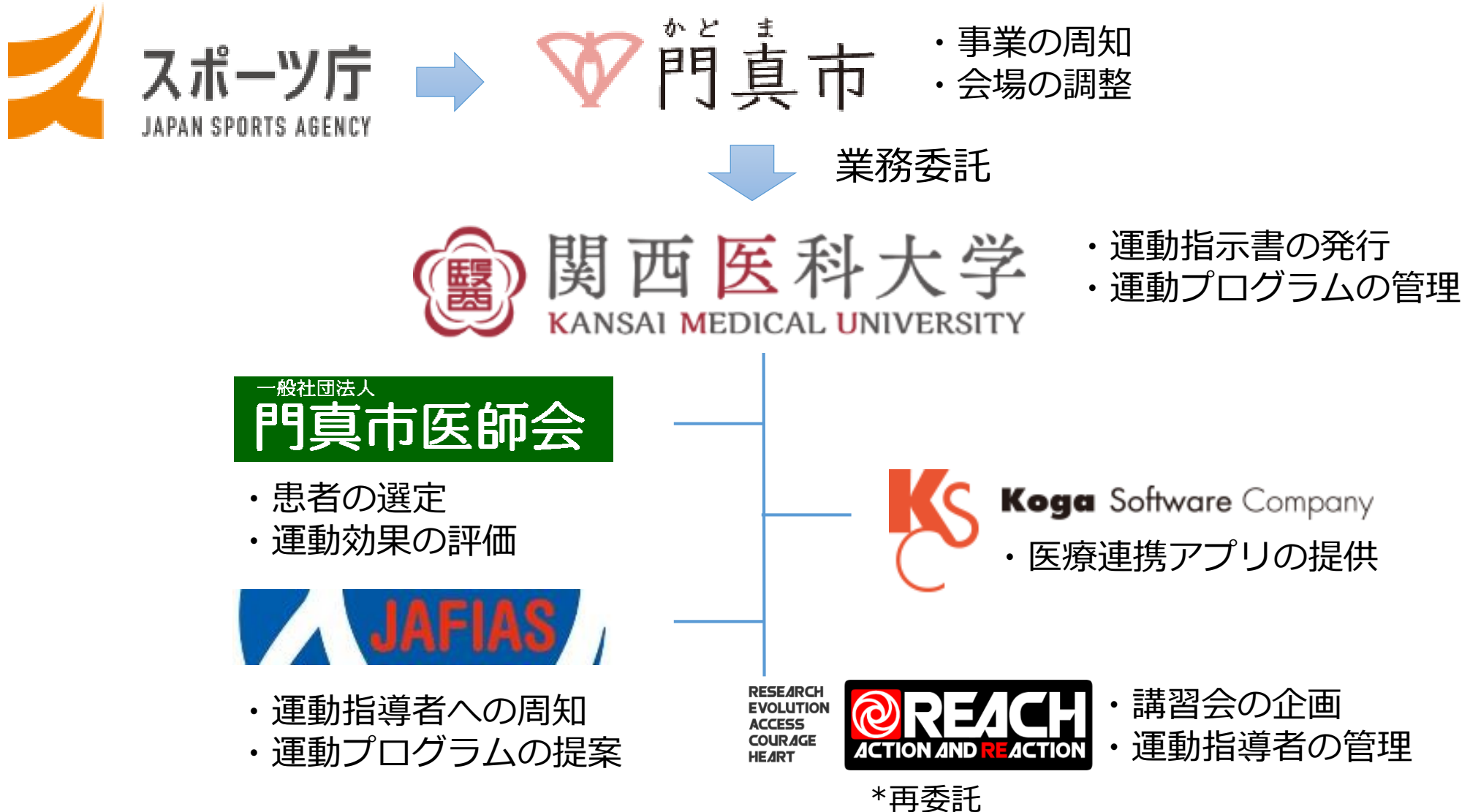
現在、整形外科へ定期的に通院していますか？
☐ 通院している ・ ☐ 通院していない

痛いところがあれば〇印をお願いします。（複数回答可）
☐ 首 ・ ☐ 肩 ・ ☐ 腰 ・ ☐ 膝 ・ ☐ 足

毎日1回以上つまずきますか？

事業体制

2019年度 運動・スポーツ習慣化促進事業の採択



地域も注目!!地域情報誌にも掲載

AGORA

2020年(令和2年)2月1日(土曜日)

(毎月1日発行)



楽しく運動

昨年9月に始まり、門真市の6つの協力医療機関を通院中の60歳以上の市民で、

地域医療機関と連携して 運動・スポーツ習慣の 獲得を目指す!

門真市では、スポーツ庁の2019年度「運動・スポーツ習慣化促進事業」を受託し、門真市医師会、関西医科大学健康科学教室と連携して安全で効果的な運動教室を開催中である。

昨年9月に始まり、門真市の6つの協力医療機関を通院中の60歳以上の市民で、

驚くべき高い継続率である。現在も運動教室は継続中。各教室の平均参加率は76.1%であり、参加者からの評判も高い。その理由として、専門の運動指導者による「これならできそう」と思える運動プログラムの提案、自分の身体の状態を「見える化」して知ってもらうこと、参加者同士の会話やコミュニティを促すなどを工夫している。

来年度以降も医療機関と連携した運動教室の継続に向けて、現在調整中である。

※筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を目指す。



検脈指導

も期待される。

今回は、かかりつけ医からの勧めで運動を始めた方が多く、運動開始前のサルコペニア※有症率も25%と高い。

状態を「見える化」して知ってもらうこと、参加者同士の会話やコミュニティを促すなどを工夫している。

さらに、安全性と効果を担保するために、関西医科大学の専門医や健康運動指導士が参加者の既往歴、血液データ、内服薬、問診による生活状況から個々に合った運動指示書を作成し、運動教室の担当者に提供しているのも強みである。

また、三者が医療連携アプリを用いて最新の情報を共有し、「安全」「効果」「継続」「楽しさ」を重視してサポートしており、今後の医療連携アプリの普及

一昨年度に門真市民1000名を対象とした調査では、サルコペニア※の有症率が15.5%であり、その比率が高いことが分かる。今回の運動教室による効果は2月中旬に評価され、3月末に結果が報告される予定である。

※筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を目指す。

(1) 第350号 (平成7年5月22日 第三郵便物認可)

月刊 AGORA

2019年(令和元年)9月1日(日曜日)

(毎月1日発行)

Agora 月刊アゴラ

2019年9月
vol.350

- INDEX
- 2面 広瀬副都庁屋川市新市長に聞く 親子記者募集!
 - 3面 綿の花が糸になった! つなぐ知 かなえる技 大阪電気通信大学
 - 4面 お医者さんと専門トレーナーとの新しい連携 関西医科大学健康科学センター たかいNOW Vol10 膝の痛みと運動療法
 - 5面 とびつきのイケ麺にやられた! 活版屋 名産に見る健康37 僕はなんてできない男だろ?
 - 6面 マンボウ釣れた! GW紙上でのおいしい 吉野宮滝の魚 万葉集と新元号
 - 7面 AGORAインフォメーション

門真市で、スポーツ習慣化促進事業がスタート!

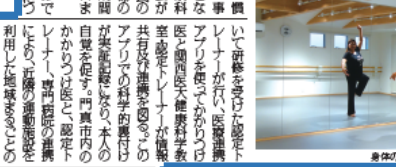
門真市では、医療機関と連携して、安全で効果的な運動教室を開催中である。

大切なお子さまを最高の環境で...

学校法人京新学園
太田幼稚園 072-822-2280
三井内幼稚園 072-823-6300



ひとめトレース風景



身体の状態を測る、X線やCT

からだDeかどま スポーツの秋! 健康寿命をのばそう!

9月です。夏から秋へと季節が過ぎ、身体を動かすには最適な季節。健康寿命を延ばすには、運動が大切です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。



バレエで身体を動かす

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

「からだDeかどま」は、運動習慣の獲得を目的とした、地域住民向けの運動教室です。

対象者

門真市の協力医療機関をかかりつけ医とする60歳以上の門真市民 69名

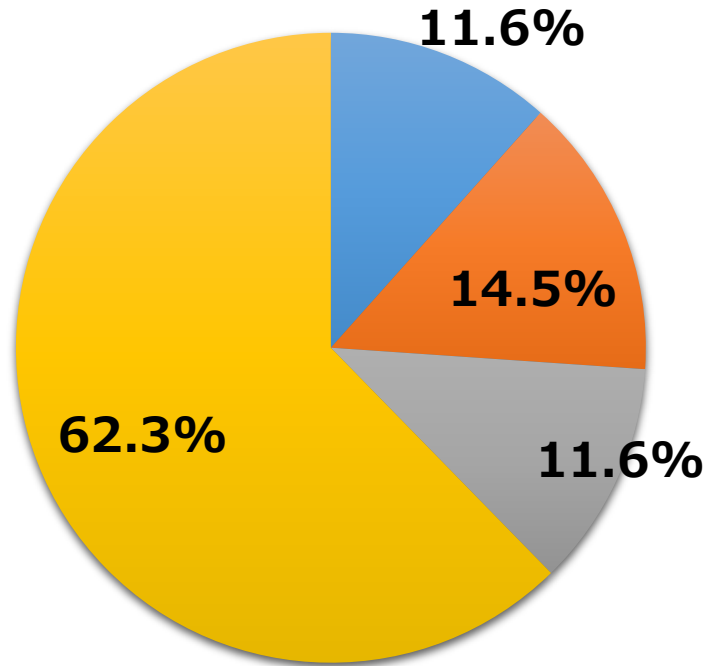
協力医療機関

- 高橋クリニック
- 西川内科
- 竹野クリニック
- ふくいクリニック
- 寺西内科
- 益田診療所

年齢（歳）	77.1±5.9
性別（男/女）	15 / 54
身長（cm）	153.5±7.8
体重（kg）	56.7±12.1
BMI（kg/m ² ）	24.0±4.5
肥満, n（%）	18 (26.1)
高血圧, n（%）	48 (69.6)
脂質異常症, n（%）	44 (63.8)
糖尿病, n（%）	19 (27.5)
介護認定, n（%）	9 (13.0)

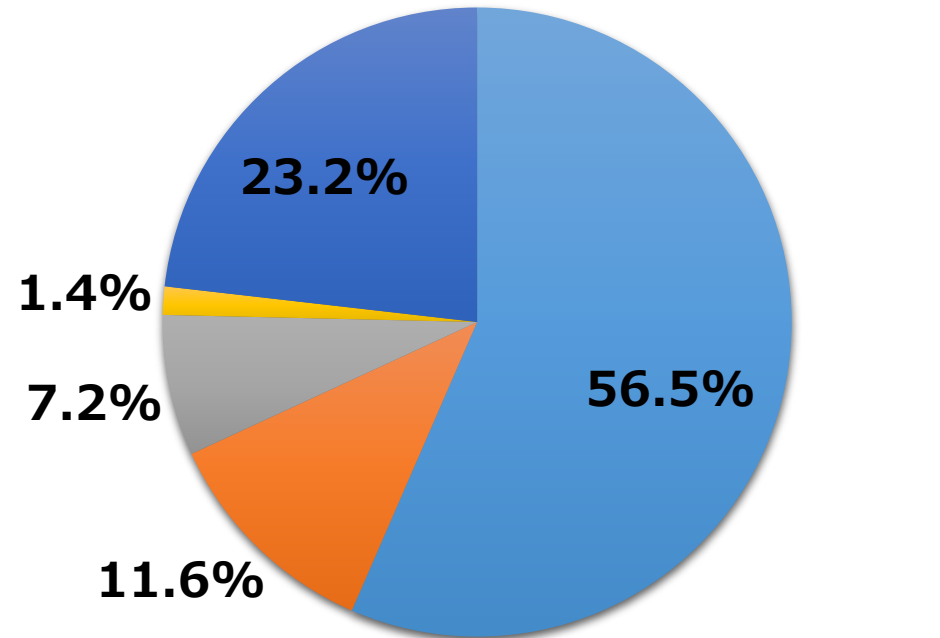
運動習慣と行動変容ステージ

運動・スポーツの実施回数



- 週に3回以上
- 週に1回以上
- 1ヶ月1~3回
- 全く実施していない

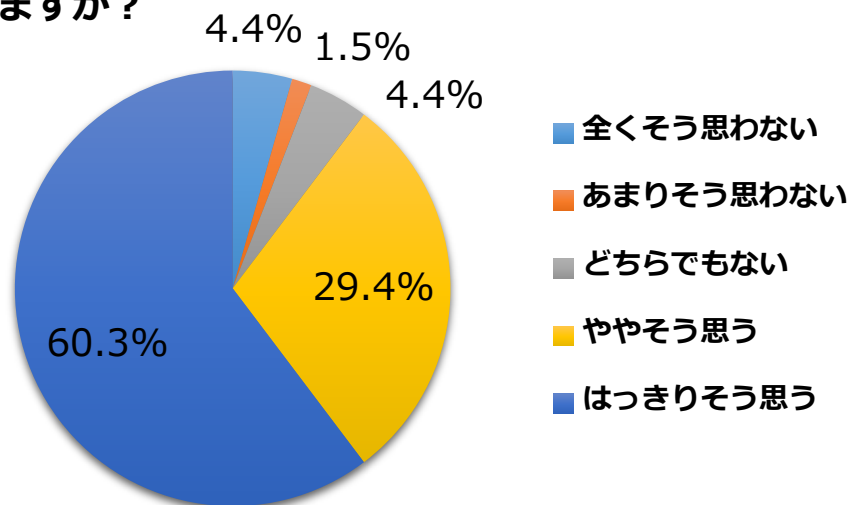
運動やスポーツ習慣（行動変容ステージ）



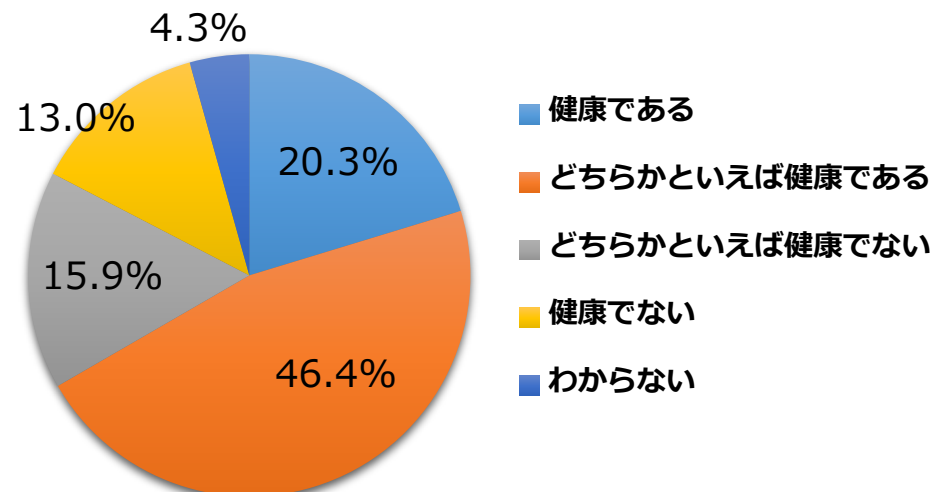
- 全く行っていない
- 近いうちに行うつもりだが、今は行っていない
- たまに行っているが定期的でない
- 定期的に行っているが、継続期間は6ヶ月未満である
- 定期的に6ヶ月以上継続している

運動・スポーツの健康へのイメージ

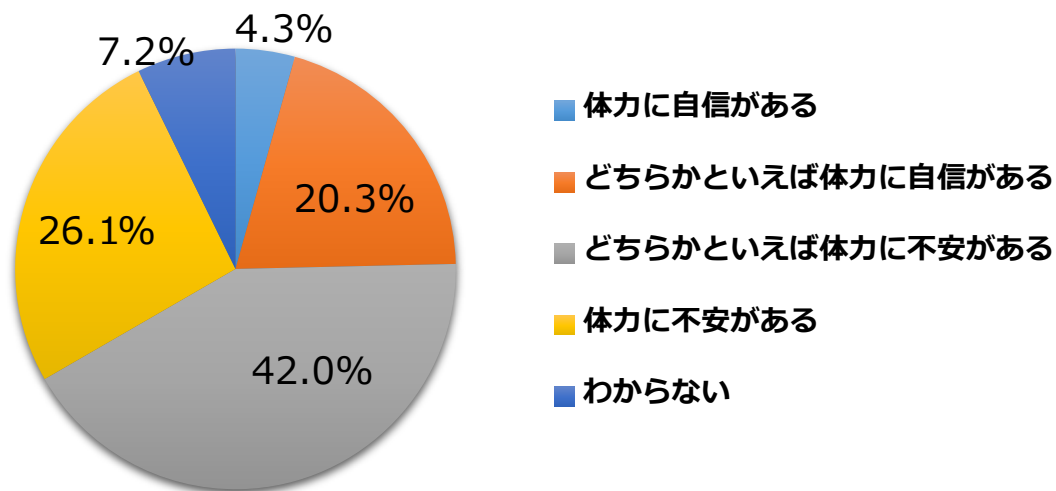
運動やスポーツは健康や体力づくりに有効であると思いますか？



健康だと思いますか？



体力についてどのように感じていますか？



運動セルフエフィカシー

12.2 ± 4.4点

5項目を5段階で評価し、1項目を除外した4項目の合計点で評価

岡 浩一郎, 日本公衆衛生雑誌 50: 208-215, 2003

AWGS2019でサルコペニア分類

2019年度 運動・スポーツ習慣化促進事業

運動・スポーツで いきいきライフ!!



門真市イメージキャラクター
元服猫さる「対ラス」

門真市では、市民のみなさんが、運動習慣を身につけて、いつまでも元気でいきいきと過ごせるよう、「運動・スポーツ習慣化促進事業」を実施します。
あなたのお身体の状態に合わせて、門真市医師会医師（かかりつけ医）の管理のもと、関西医科大学のスポーツ専門医の協力を得て、専門のトレーナーが適切な運動プログラムを作成し、指導を行います。

●●●●●● たくさんの方のご参加をお待ちしています。 ●●●●●●

対 象： 60歳以上で門真市在住の方
(かかりつけ医まで自力で通院可能で、会場にも来所できる方)

参加費： 無 料（令和元年9月～令和2年2月末まで）

会 場： 本事業に協力する医療機関及び運動施設
(運動施設：市立総合体育館又は門真市民プラザ)

初 回： かかりつけ医療機関で認定トレーナーが個別指導

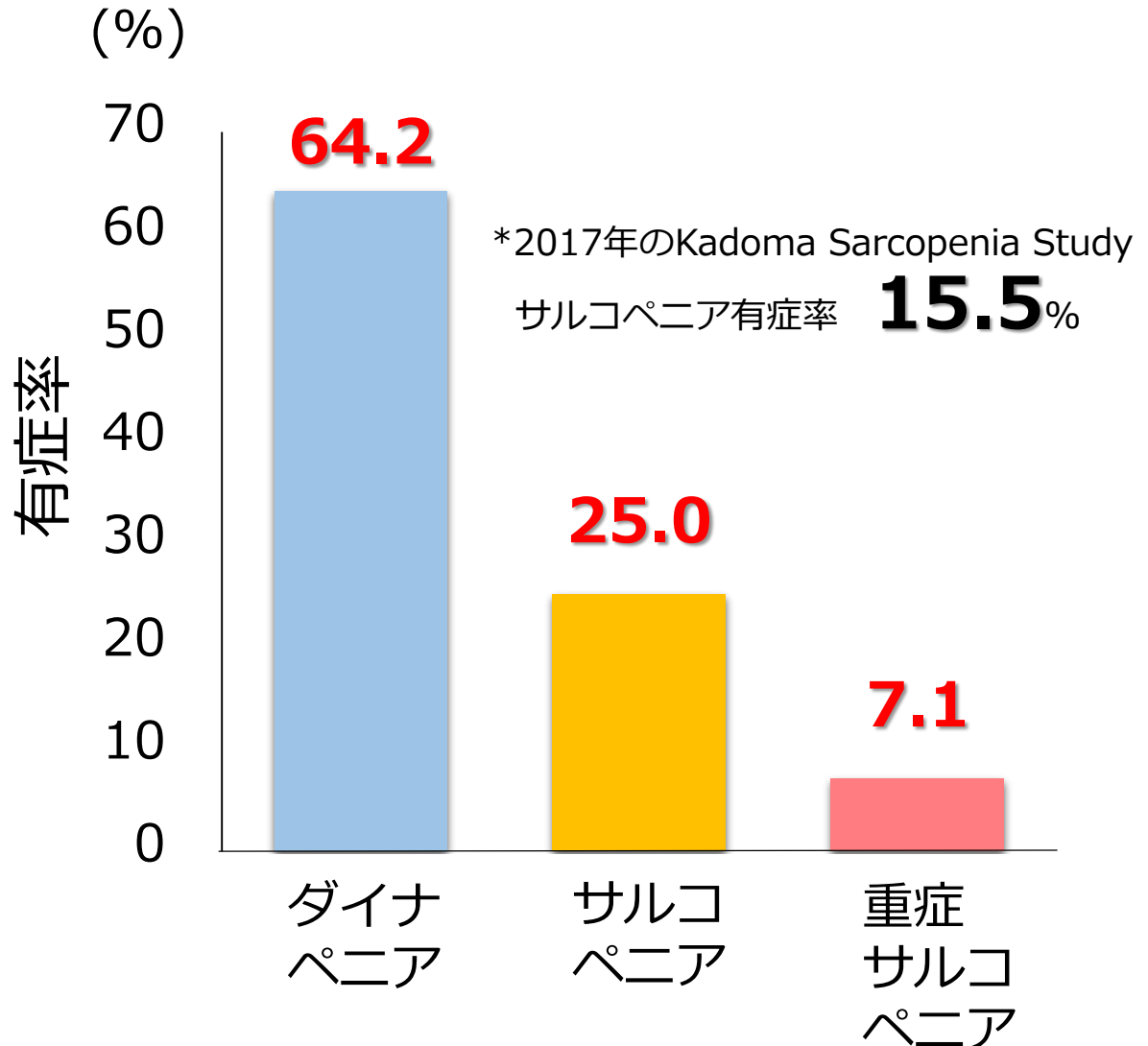
2回目以降： 運動施設で認定トレーナーが集団指導

時 間： 週1回・1時間/回

内 容： ストレッチ（健康体操）、筋力トレーニング、栄養相談（希望者）
※運動指導の初回と終了時には、握力や歩行速度の測定があります。



お問い合わせ：門真市健康増進課 ☎ 06(6904)6500



実際の取り組み



医療連携トレーナー講習会

2019年度スポーツ庁「スポーツによる地域活性化推進事業」

医療連携トレーナー講習会のお知らせ

高齢化がすすみ、ますます疾病予防や介護予防の重要性が高まっています。運動やスポーツによる予防活動のニーズが高いにも関わらず、医療機関と地域の運動指導者との連携が円滑に進んでいない状況にあります。そこで今回、医療連携アプリを活用した運動指導の講習会を企画しました。興味のある方は、ぜひ御参加ください。
なお、本講習会は2019年度スポーツ庁による地域活性化推進事業（運動・スポーツ習慣化促進事業）による助成を受けて開催されます。

日時

第1回 2019年 7月 28日（日）10時00分～16時10分
第2回 2019年 8月 4日（日）10時00分～16時10分
第3回 2019年 8月 18日（日）10時00分～16時10分
第4回 2019年 9月 7日（土）10時00分～16時10分
第5回 2019年 10月 5日（土）10時00分～16時10分

会場

関西医科大学附属病院 健康科学センター
〒573-1191 大阪府枚方市新町2-3-1 TEL: 072-804-2821

対象：健康運動指導士、健康運動実践指導者、
医療福祉系の国家資格保有者（理学療法士、作業療法士など）

定員：各20名（毎回先着順、締切：各回の3日前）

講習会費：無料



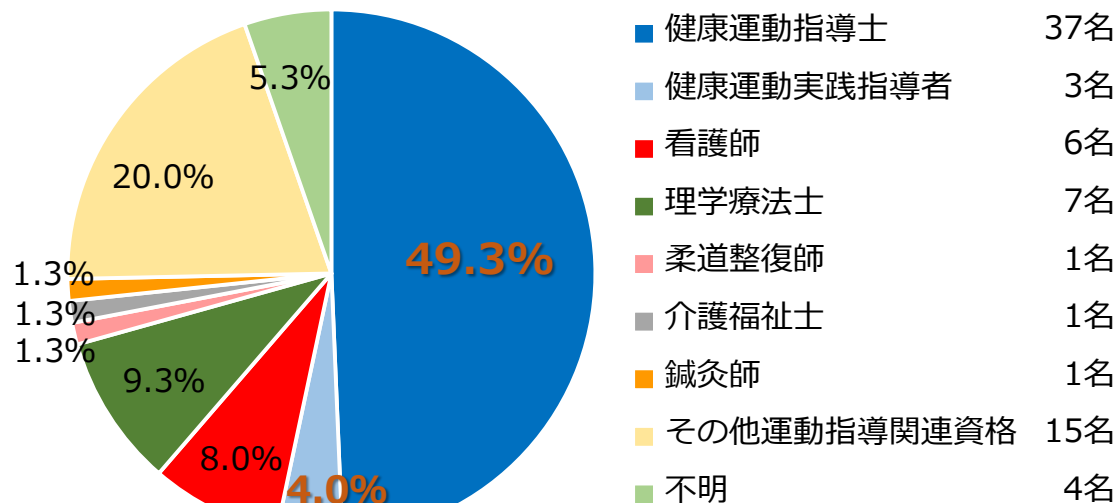
講習会内容

10:00～11:10	高齢者のリスク管理	関西医科大学 健康科学科 教授 木村 雅
11:20～12:20	サルコペニア・フレイルの病態 と介入方法	関西医科大学 健康科学科 助教 黒瀬 聖司
昼休憩		
13:10～13:40	医療連携制度について	関西医科大学 健康科学科 教授 木村 雅
13:40～14:30	高齢者運動指導の実際（実習あり）	健康Jプロジェクト 代表 健康運動指導士 石崎 依子
14:40～15:20	Web機能（アプリ）の活用演習	コガソフトウェア株式会社 研究企画部長 藤崎 淳矢
15:20～16:10	サルコペニア・フレイルの栄養管理	関西医科大学附属病院 健康科学センター 管理栄養士 吉内 佐和子

*講習会終了後に受講証明証をお渡しします

第1回：13名
第2回：10名
第3回：22名
第4回：15名
第5回：15名

合計 **75** 名参加



運動指導の実施回数

・医療機関での初回運動指導

9～10月 **6**医療機関（延べ**10**回）**69**名



近隣の運動施設での継続者 **67**名(継続率 **97.1**%)

*1回でも運動施設の運動教室に参加された人数

・近隣の運動施設での運動教室

10～2月 **4**会場 **5**教室（延べ**102**回）

月曜日	水曜日	金曜日
10:45-11:45 門真市立総合体育館	13:30-14:30 門真市民プラザ	13:45-14:45 門真市立総合体育館
	15:30-16:30 高橋クリニック	14:30-15:30 竹野クリニック

地域運動施設での運動教室



延べ人数 **883**名

平均参加率 **76.2**%

運動教室の内容

60分の運動プログラム

1. 問診、検脈

2. ウォーミングアップ（ストレッチング）

3. メインエクササイズ

- ・ 有酸素運動（エアロ、ステップ）
- ・ レジスタンストレーニング（セラバンド、椅子、自重）
- ・ コグニサイズ
- ・ コミュニケーションエクササイズ

4. クールダウン（ストレッチング）



医療連携アプリの各自の運動記録を入力して情報共有



かかりつけ医

2020-01-27 09:26

BW45kg, 来院時はBP153/69mmHg, 楽しいスポーツ、動きの軽さの自覚。年末よりBWの1kg増加。食事のアドバイスありがとうございます。1年前よりは-1~2kgです。

トレーナー

2020-01-25 14:22

1/24運動教室参加されました。
検脈、脳トレ、ストレッチ、有酸素運動、レジスタンストレーニング（セラバンド）を実施しました。
自宅BP119/71 P67
今後の継続にとっても意欲的です。

トレーナー

2020-01-18 15:42

1/17運動教室参加されました。
前半30分栄養指導
後半30分運動指導でした。
運動では、検脈、脳トレ、身体ほぐし、有酸素運動、レジスタンストレーニングを実施。
自宅BP130/74

管理栄養士

2020-01-17 16:26

1/17、運動教室で30分の集団栄養指導を実施しました。
テーマ「楽しく食べて健康長寿」
健康長寿を目指すことで、サルコペニアやフレイル予防にもつながります。健康寿命を延伸させるには、毎日こつこつバランスのとれた食事を続けることが重要です。また、せっかく運動をしても食事量が足りないと筋肉合成がうまく働きません。そのため、どのような組み合わせで、どのくらいの量を食べればよいのか、手軽にバランス良くできる食事の工夫などを話しました。今回の内容の一つでも実践して、健康長寿を目指していただきたいと思います。





共通目標と個別目標

共通目標

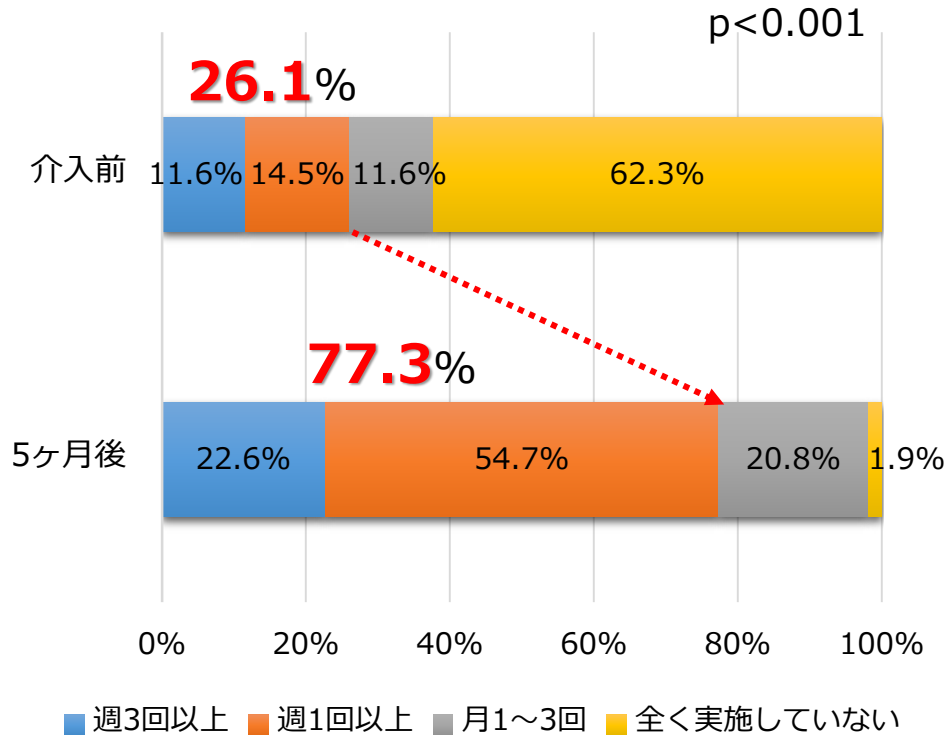
ア	これまで運動・スポーツを実施していなかった者が、事業への参加を通して、新たに運動・スポーツを実施するようになった割合	20% 増加
イ	これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合の増加	10% 増加
ウ	参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上	50% 増加
エ	事業への参加を通して、健康であると感じている者の割合の増加	50% 増加
オ	医師等から推奨する運動・スポーツの情報（運動処方せん、情報提供書等）を運動・スポーツの指導に関わる者へ送る数	40 例

個別目標

ア	医師（保健施設等を含む）からの直接の指示で運動を始める	40 例
イ	握力また歩行速度の改善	80% 以上
ウ	生活習慣病危険因子の改善が1項目以上	50% 以上

共通目標の結果

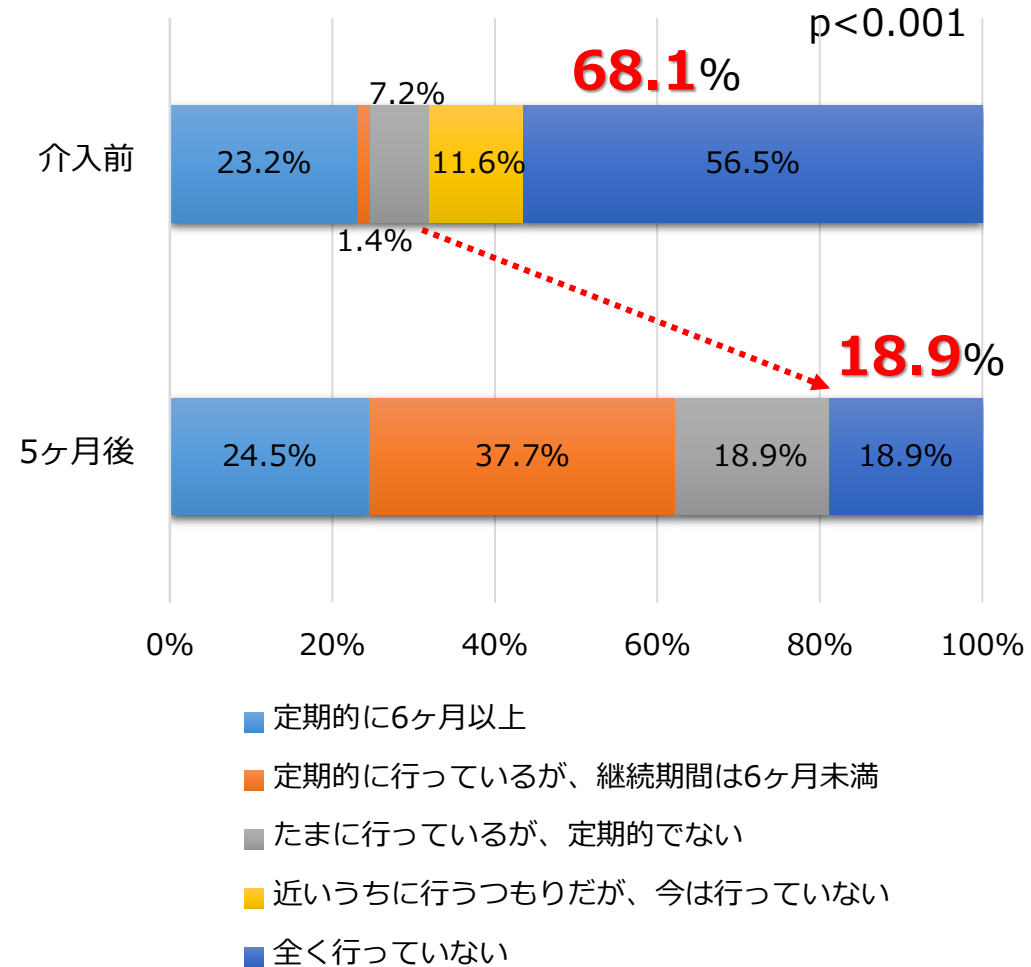
運動・スポーツの実施回数



・ 週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上

51.2%増加（増加率**196.2%**）

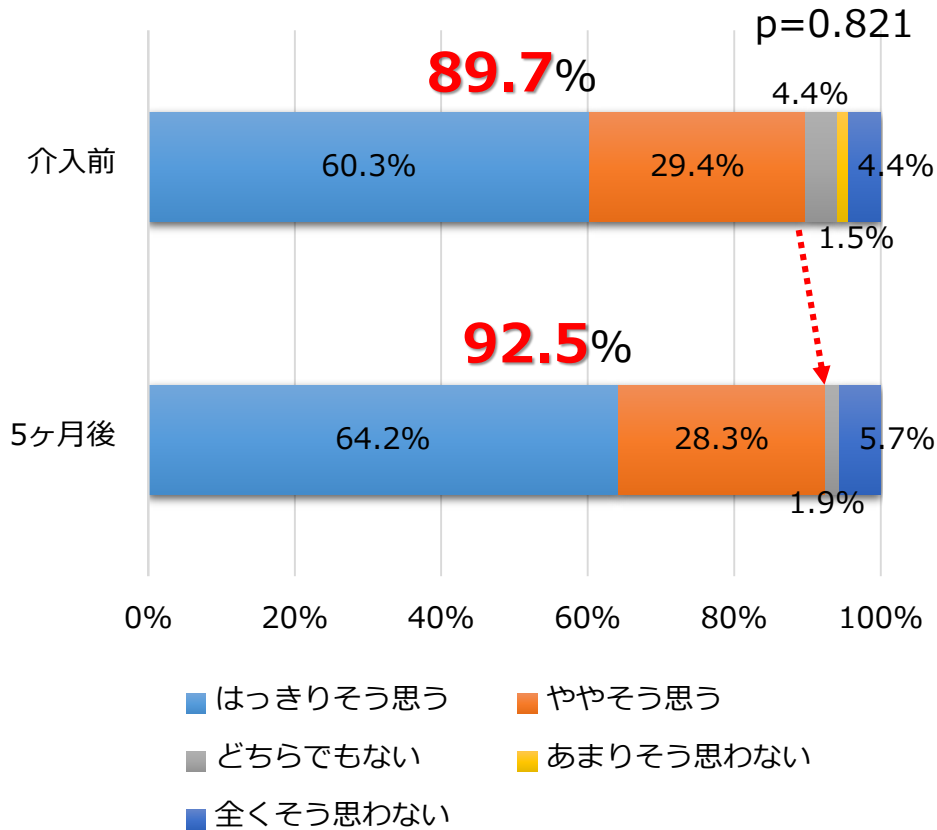
運動やスポーツ習慣（行動変容ステージ）



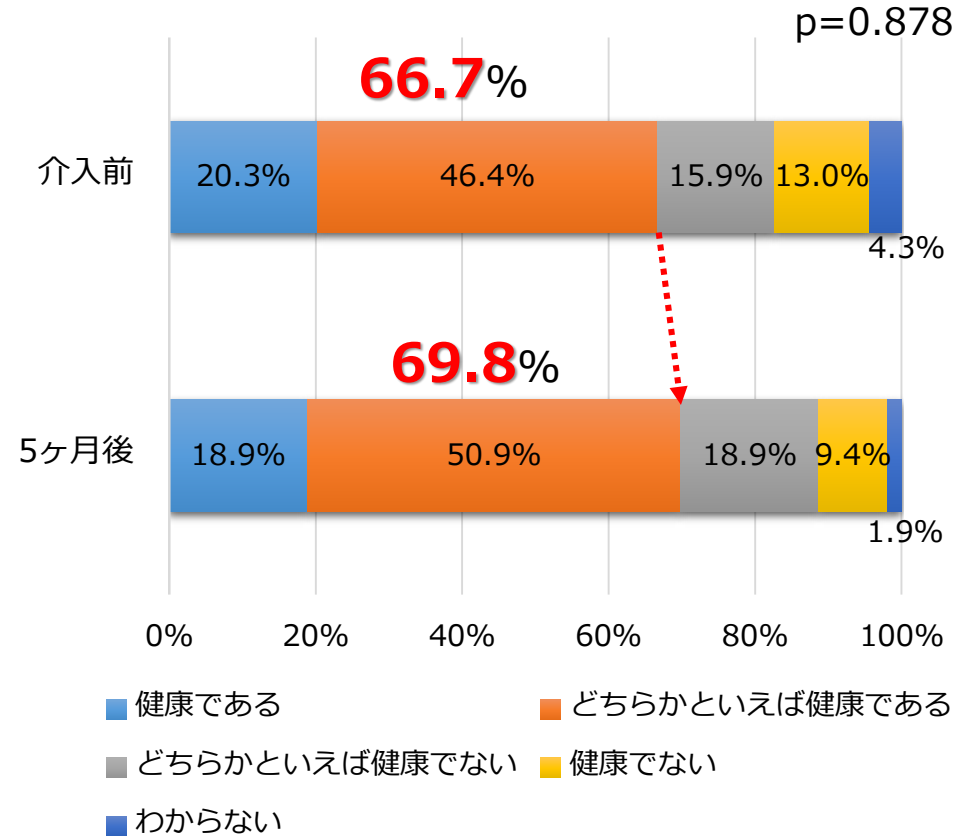
・ 運動・スポーツを実施していなかった者が、新たに実施するようになった割合 **95.3%**

共通目標の結果

運動やスポーツは健康や体力づくりに
有効だと思いますか？



健康だと思いますか？

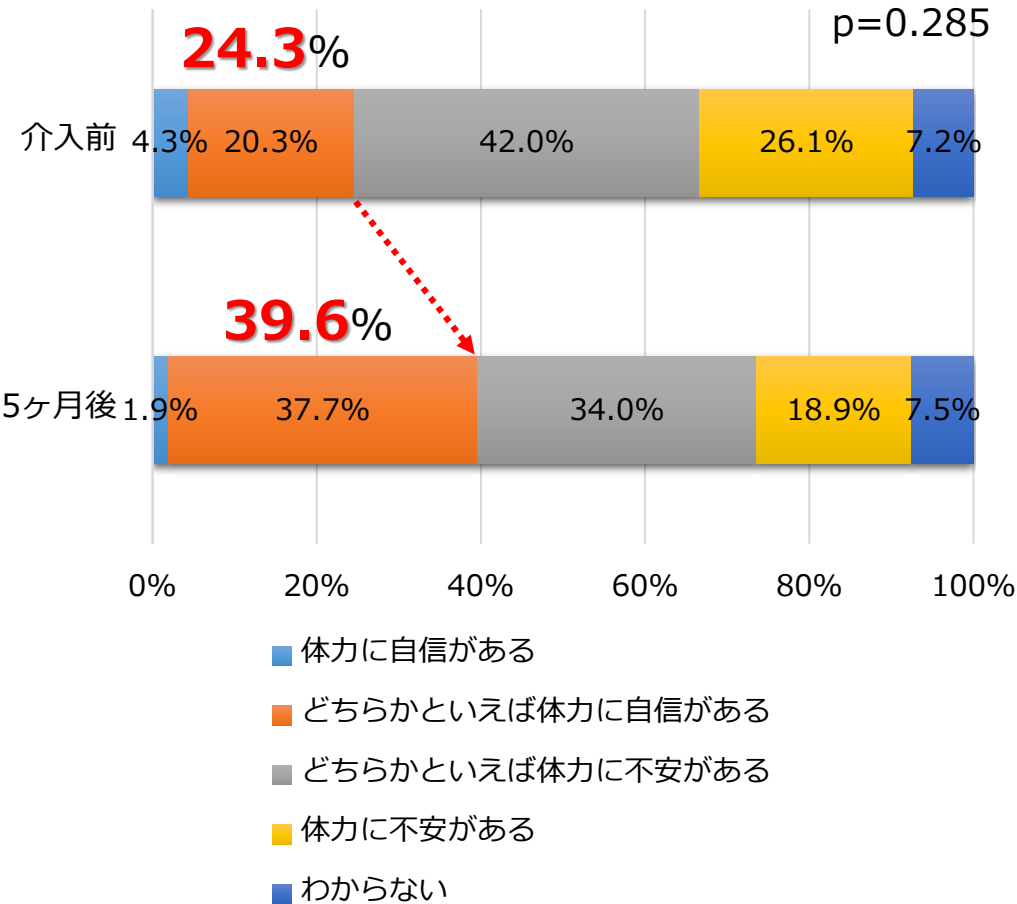


健康であると感じている者

(健康である、どちらかといえば健康である) の割合の増加 **3.1%**増加 (増加率**4.7%**)

共通目標の結果

体力についてどのように感じていますか？



体力に自信がついた者の割合の増加

- ・ 体力に自信がある
- ・ どちらかといえば体力に自信がある

15.3%増加
(増加率**63.0%**)

共通目標の結果（運動セルフエフィカシー）

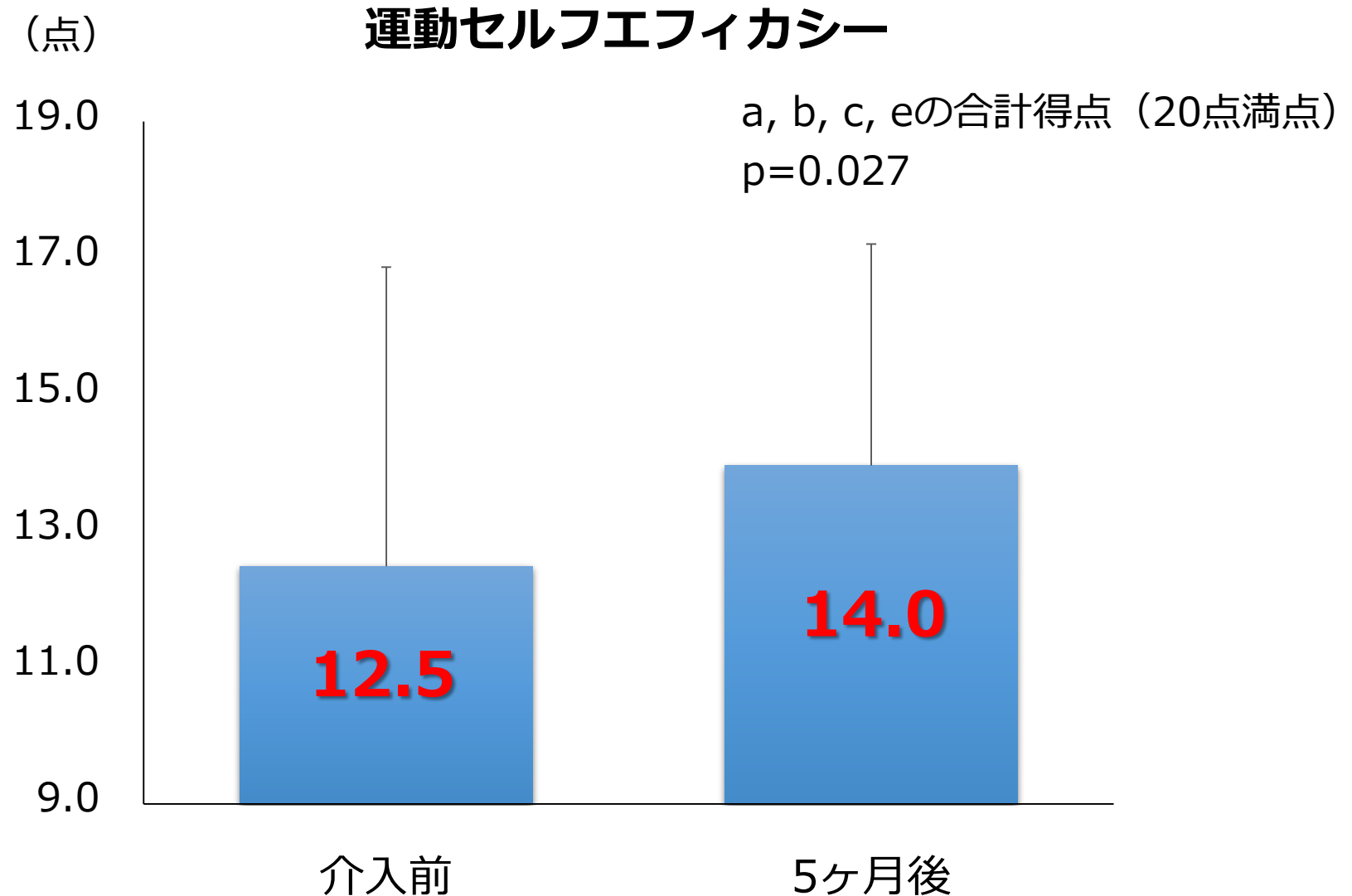
		介入前	5ヶ月後	p value
a	少し疲れている時でも、 運動やスポーツをする自信がありますか？	3.2±1.3	3.5±0.9	0.142
b	あまり気分が乗らない時でも、 運動やスポーツをする自信がありますか？	3.2±1.2	3.5±1.0	0.116
c	忙しくて時間がない時でも、 運動やスポーツをする自信がありますか？	2.9±1.2	3.4±1.1	0.025
d	休暇（休日）中でも、 運動やスポーツをする自信がありますか？	3.3±1.2	3.6±1.1	0.036
e	あまり天気が良くない時でも、 運動やスポーツをする自信がありますか？	3.1±1.2	3.5±1.0	0.022

（解答）

*各5点満点

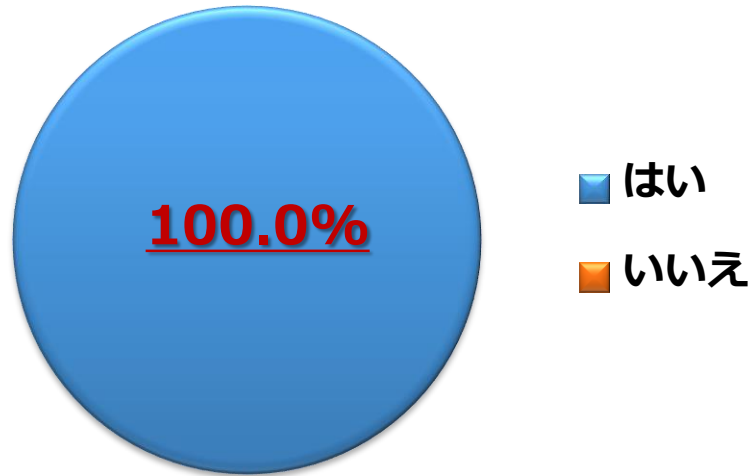
1. 全くそう思わない
2. あまりそう思わない
3. どちらでもない
4. ややそう思う
5. はっきりそう思う

共通目標の結果（運動セルフエフィカシー）

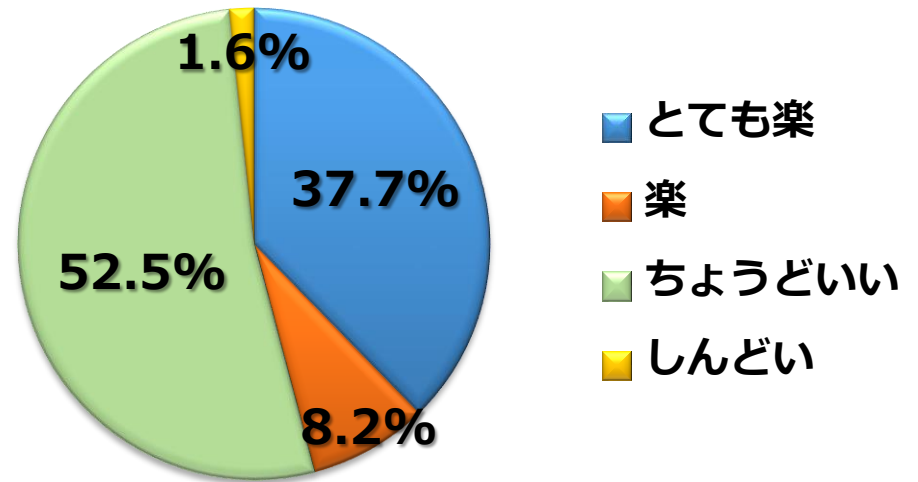


参加者へのアンケート結果

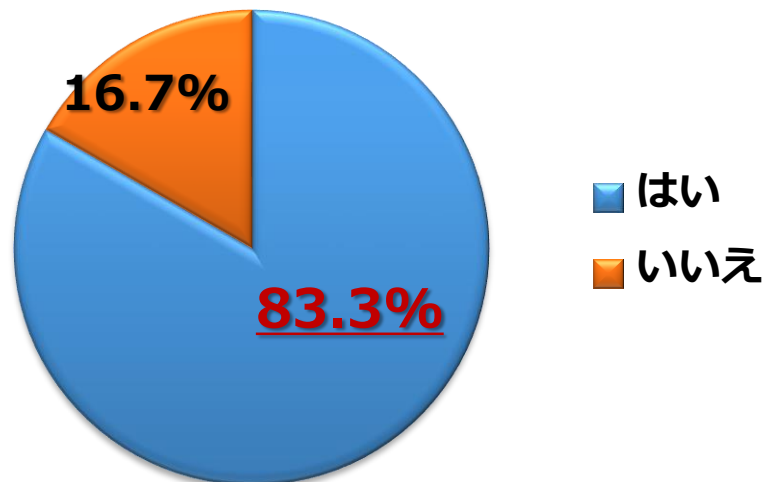
運動教室は楽しいですか？



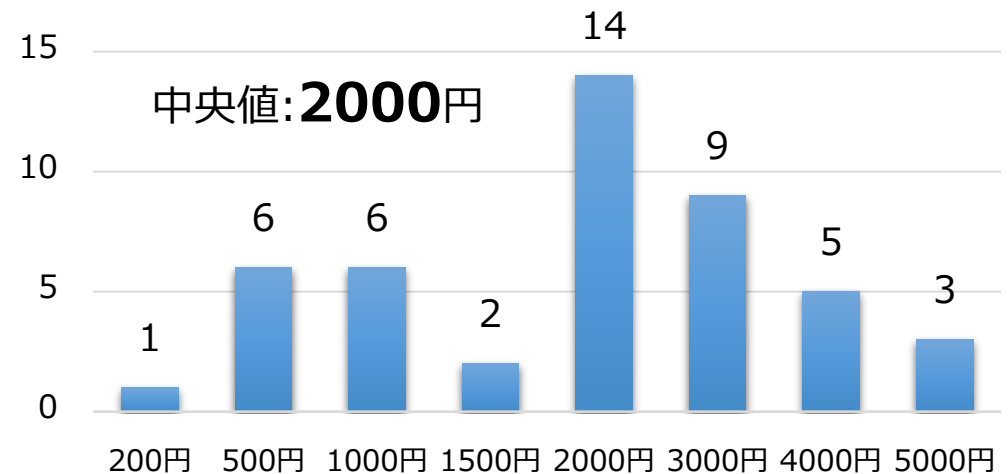
運動の内容はいかがですか？



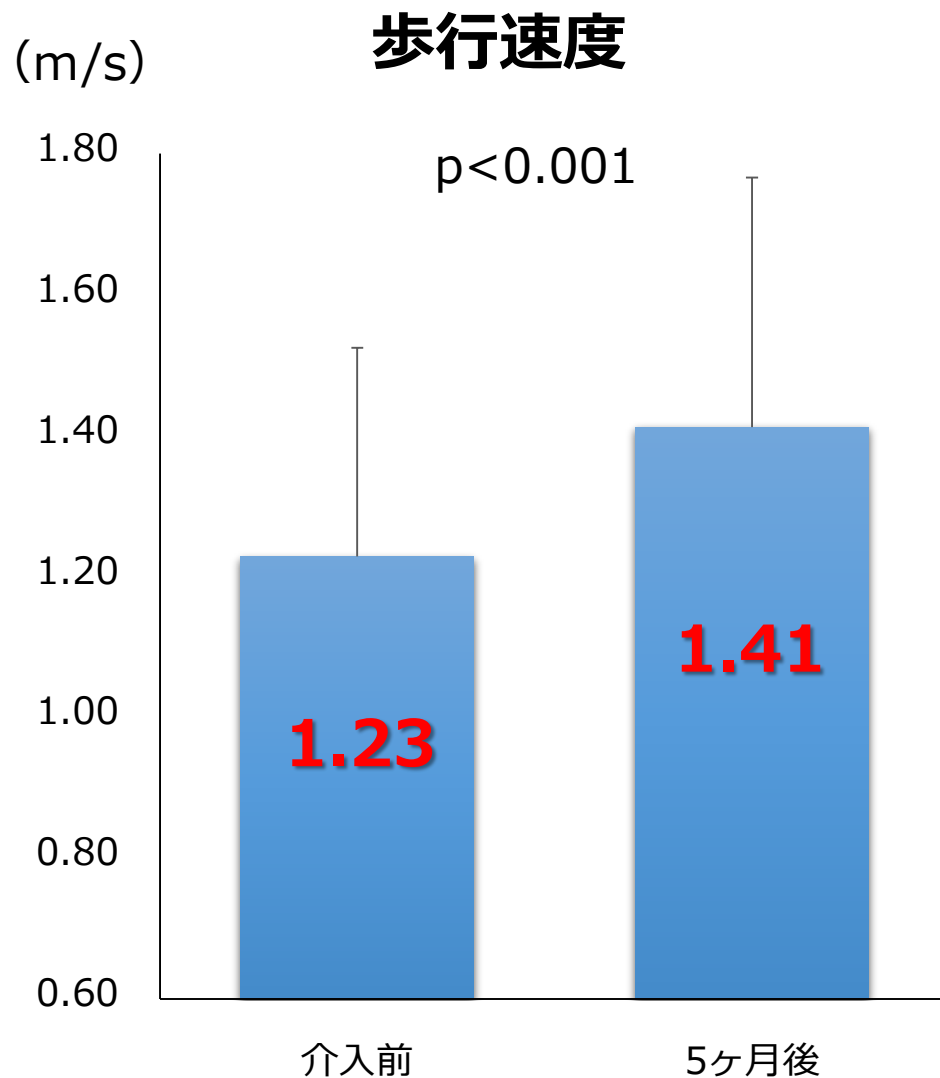
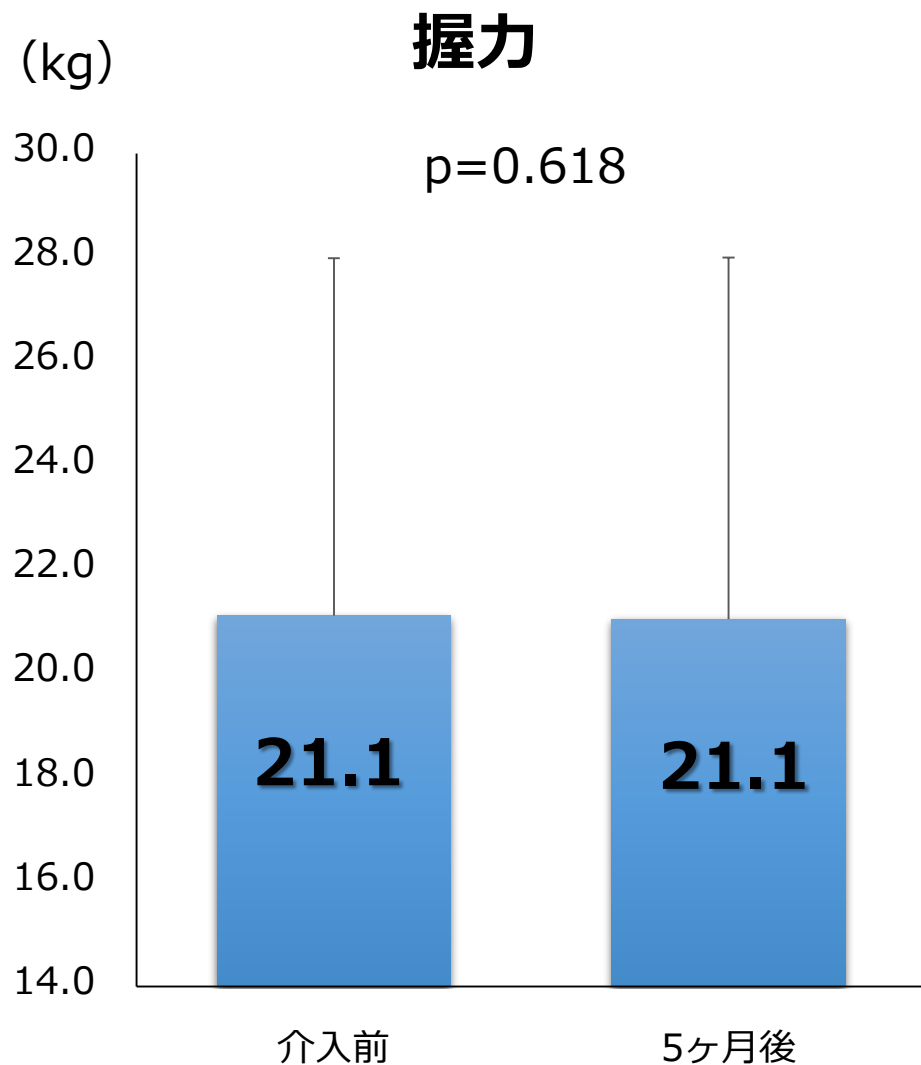
これらからも運動教室を続けたいですか？



(人) 運動教室の自己負担上限金額

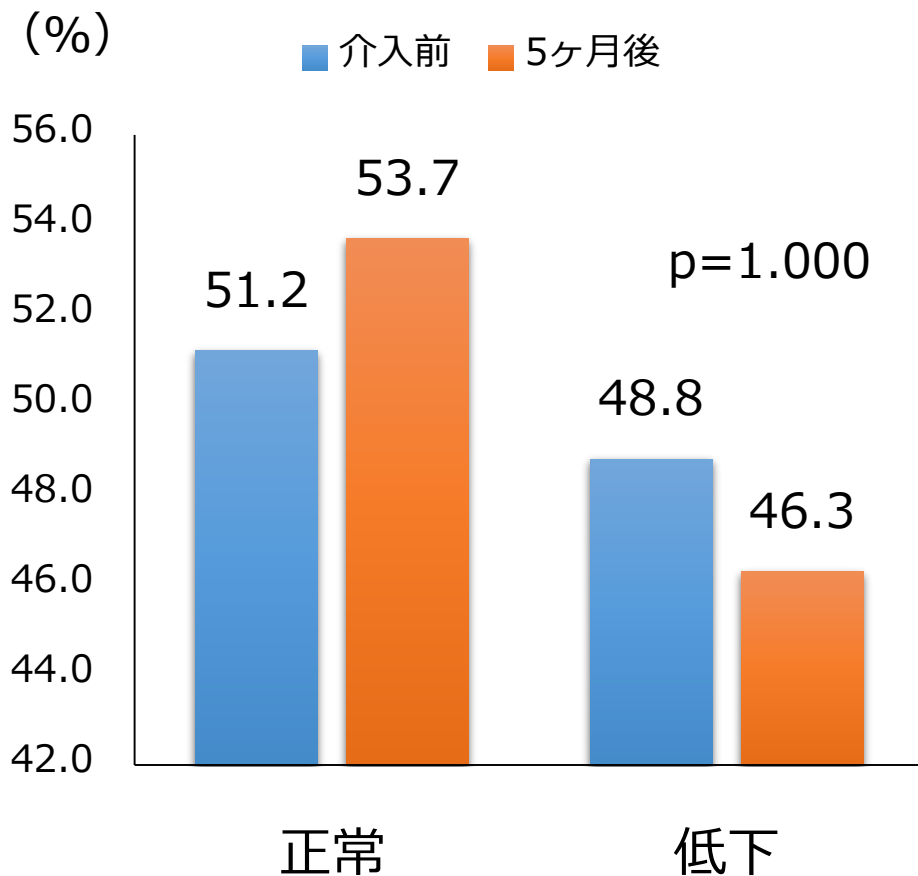


個別目標の結果（握力と歩行速度）



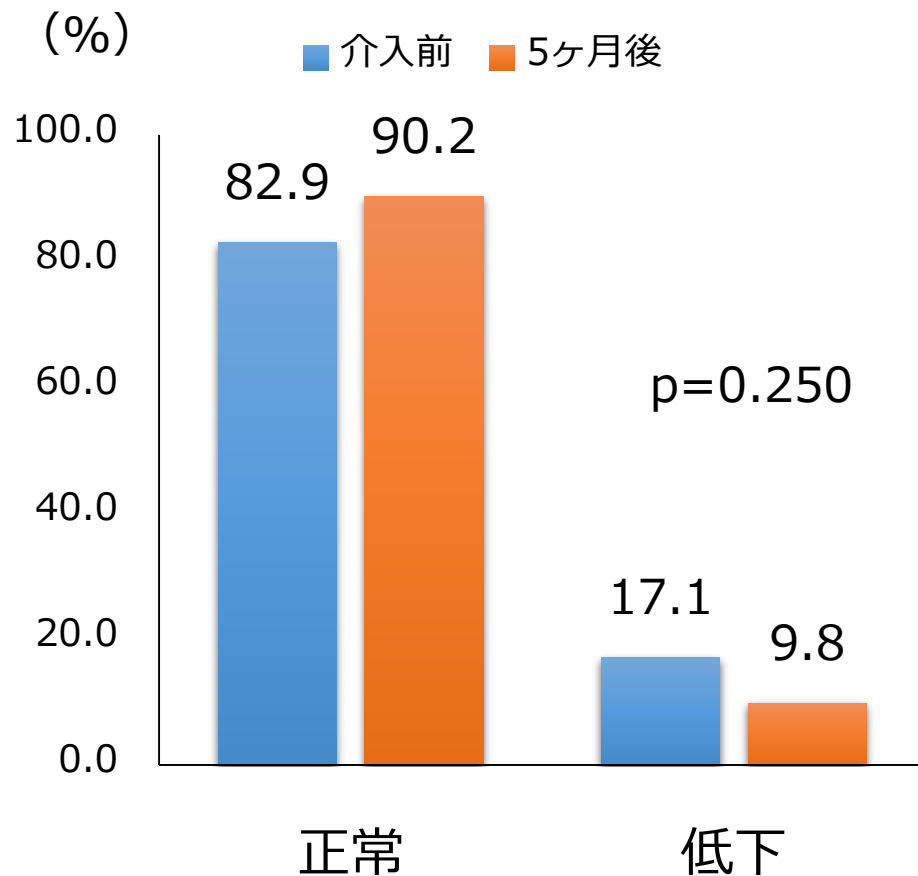
握力と歩行速度のAWGS2019分類と変化

握力



男性<28kg
女性<18kg

歩行速度



男女 $\leq$ 1.0m/s

個別目標の結果（生活習慣病関連）

	介入前	介入後	改善した 人数 (%)	p value
腹囲 (cm)	88.0±11.5	87.5±13.1	59.1	0.201
収縮期血圧 (mmHg)	132.6±16.5	132.3±15.4	48.2	0.880
拡張期血圧 (mmHg)	72.7±8.7	72.5±9.3	48.2	0.872
中性脂肪 (mg/dl)	135.3±76.2	136.8±64.8	38.2	0.851
HDLコレステロール (mg/dl)	60.1±20.5	62.6±20.4	54.5	0.023
LDLコレステロール (mg/dl)	109.5±25.2	113.2±27.8	40.0	0.212
随時血糖値 (mg/dl)	111.1±23.6	111.9±32.7	41.8	0.844
HbA1c (%)	6.1±0.7	6.1±0.7	48.8	0.730

*何か1つでも改善した指標がある割合 **94.5**%

共通目標の結果

	内容	目標値	結果
ア	これまで運動・スポーツを実施していなかった者が、事業への参加を通して、新たに運動・スポーツを実施するようになった割合	20% 増加	95.3% (72.4% 増加)
イ	これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合の増加	10% 増加	83.3%
ウ	参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上	50% 増加	51.2% 増加
エ	事業への参加を通して、健康であると感じている者の割合の増加	50% 増加	3.1% 増加
オ	医師等から推奨する運動・スポーツの情報（運動処方せん、情報提供書等）を運動・スポーツの指導に関わる者へ送る数	40 例	67 例



個別目標の結果

ア	医師（保健施設等を含む）からの直接の指示で運動を始める	40例
---	-----------------------------	-----

かかりつけ医から運動実践の推奨 **71.4%** → 推定 **49**例

*初回運動指導参加者は69名。有効回答56名のうち**40**例



イ	握力または歩行速度の改善	80%以上
---	--------------	-------

握力の改善 **52.5%**
歩行速度の改善 **87.5%** → いずれかの改善 **95.0%**



ウ	生活習慣病危険因子の改善が1 項目以上	50%以上
---	---------------------	-------

腹囲、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、
HDL、LDL、随時血糖値、HbA1cのいずれかの改善 **94.5%**



スポーツ無関心層を取り込み 習慣化させるために行った工夫

- かかりつけ医から運動実践の推奨 **71.4%**
- 「**これならできそう**」と思える運動プログラムの提案
- 適切な**アセスメント**によって自分自身の現状を**知る**
- 参加者同士の**会話**や**コミュニティ**を促す

運動してみませんか？



サルコペニア評価

血液検査



1日5人以上との会話を!!



実施効果を上げるために行った工夫

- ・スポーツ専門医による運動指示書の発行
- ・医療連携アプリのチャット機能による情報共有
- ・アクセスの良い会場での運動教室 平均参加率**76.1%**
(運動施設以外の地域医療機関で2会場開催)

指導指示書

様

コース名	サルコペニア改善コース		
サルコペニア進行状況			
SMI		判定不可	
歩行スピード	1.01 m/秒	★★☆	
握力	23.3 kg(平均)	★★☆	
★…サルコペニア ★★…サルコペニアの疑いあり ★★★…サルコペニアの疑いなし			
Drからのコメント			
自宅での毎朝の血圧を確認してください(家庭血圧の収縮期血圧160mmHg以上で運動中止、主治医に報告してください)。測定していない場合は、毎朝の測定と記録を勤めましょう。スタチンを内服されており、運動後に過度な筋肉痛が出現していないか確認して下さい。運動で善玉のコレステロールが増える可能性があるため、運動の量や強度を確認しましょう。検脈指導を行い、脈拍数やリズム、動悸症状を確認して下さい。運動中の息切れや胸部症状が増強する時は、主治医に報告して下さい。			
指示内容			
握力はサルコペニアに該当します。テレビ体操をされており、頻度を確認して継続できるように声かけしましょう。会話はサルコペニア予防や認知症予防に効果的です。1日5人以上の人と話すことを目標にしてください。ストレッチングによる動ける体づくりや筋力強化を目標にしましょう。運動を楽しみ、参加者との交流が可能なプログラムをお願いします。			

チャットでの情報共有

運動指導者

2019-11-01 23:16

本日11/1教室参加されました。足指体操、コグニサイズ、有酸素運動(座位5分+立位5分)、筋力トレーニング(ヒムストリングス)、ストレッチ。次週インボディ測定予定。運動中、笑顔も出てきました。

運動指導者

2019-10-26 08:46

10/25運動教室欠席でした。

専門医療機関

2019-10-25 13:27

本日は欠席の連絡がありました。

かかりつけ医

2019-10-25 10:01

心房細動HR78、BP138/86mmHg軽度の心肥大

かかりつけ医

2019-10-13 15:05

脳トレは好きではないですね。了解です。野球されていたなら、今後楽しみですね。

運動指導者

2019-10-11 22:35

…先生ありがとうございます。本月初回のため、握力、6m歩行測定しました。野球をされていたお話を伺いました。脳トレを好まれないようで、あまり好きではないとおっしゃっていました。10/11運動教室参加しました。ストレッチ、脳トレを含んだ有酸素運動5分+10分、筋力トレーニング。

かかりつけ医

2019-10-11 08:47

比較的無口な方ですが、今回の参加には乗り気になっていただきました。よろしくお願いいたします。

検脈指導



栄養指導



課題と展望

医療連携アプリを活用して、週1回の運動教室を継続することで運動習慣獲得、セルフエフィカシーの向上、身体機能向上、生活習慣病の予防や改善に有用な可能性が示唆された。

課題

- ・ **デバイスやアプリの周知、普及** → 日常診療では紙ベースの運用が多い
- ・ **医療連携アプリの機能向上** → 操作性や利便性の向上
- ・ **自主運営するための費用設定** → 運動にいくらまで支払い可能か？
- ・ **行政の協力** → 場所の提供、費用負担など

展望

IoTを活用した医療連携により、遠隔での患者サポートは有用な可能性が高い。医療連携アプリの導入には実地医家、運動指導者の理解が必要であり、普及活動が望まれる。将来的には情報共有だけでなく、「ぐるナビ」のようなイメージで医療機関から運動施設や運動指導者の検索ができれば理想と考える。

今後の事業継続

地域モデル

あなたの健康をサポートする運動教室

医療連携

いきいきサポート運動教室

最後まで自分の足で歩きたい…
運動をしてみたいけど自信がない…
お医者様に運動を勧められている…

一緒に運動をしませんか？



適度な運動は、副作用のない薬と言われています。

関西医科大学の専門医や健康運動指導士が、疾患、健診や医療機関検査結果、お薬等も考慮して個人運動指示書を作成。『安全』『効果的』な運動が可能。かかりつけ医にもその効果は確認していただけます。

※参加にあたっては、かかりつけ医からの記入書類(※)
もしくは健康診断結果、内服薬情報が必要となります。

(※)お申込みの際にお渡しいたします。

日程	毎週金曜日
時間	13:45~14:45 (13:30受付開始)
場所	門真市立総合体育館 多目的室
料金	4,180円(税込) / 1ヶ月分
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル
定員	15名(先着順) ※最低参加人数8名

運動効果を引き出すため
には3ヶ月以上の継続を
オススメします。



指導者：黒松 与子(くろまつ ともこ)
健康運動指導士
関西医科大学 医療連携トレーナー
連絡先 050-5375-1561
(※指導中など電話に出られない時間帯もあります。ご了承ください。)

協力：門真市健康増進課
サポート：関西医科大学健康科学センター

医療機関モデル

ふくいクリニックにて 健康体操を開催します

- ・運動をした方がいいとわかっていても、なかなか実践できない方
- ・持病があり1人での運動は不安という方
- ・運動の正しい方法、効果などを知りたい方



医療的なサポートを受けながら運動をしませんか？

日時 2020年3月から毎週水曜日※別紙カレンダー参照
13:30~14:30

場所 ふくいクリニック

対象 所定のメディカルチェックを受けられた方
医師に運動を制限されていない方
介助なしで歩ける方

内容 有酸素運動を中心に楽しく体を動かします

費用 月額4,400円(税込み)
ふくいクリニックのかかりつけでない方は
メディカルチェック費用が別途かかります

講師 石崎依子(健康運動指導士)

定員 10名 先着順

※その他詳細につきましては、ふくいクリニック
まで直接お問い合わせください

お申込み・お問い合わせ先

医療法人七ふく会 ふくいクリニック
連絡先：072-886-2022





ご清聴ありがとうございました

Exercise is Medicine
EIM : 運動はおくすりです

