

角谷 三樹子
Kadoya Mikiko
ライター

地域密着型の 運動療法プログラム 心臓リハビリテーションの裾野拡大を目指して

「心疾患の予防や再発防止を目的とした運動療法を、地域で気軽に行えるようにしたい——。こうした趣旨で活動しているのがメディックスクラブである。現在、全国に7支部10会場。その1つ、府中支部榊原記念病院会場を訪ねた。

運動療法の有用性を伝え、実践する場を求めて

かつては「安静が重要」とされた心疾患だが、心臓リハビリテーション（以下、心リハ）の考え方が普及した現在では、病態に合わせた運動療法が予後を改善することが明らかになっている。ところが現実には全国約8,000の病院のうち、心リハのプログラムを実施しているのはわずか300施設程度。心筋梗塞で入院した患者で心リハを受けられるのは、1割程度にすぎない。それも、急性期、回復期の心リハであって、退院後の維持期への心リハ

はほとんど“手付かず状態”という。

そんなことから2004年5月、運動療法と維持期心リハの周知と普及を目指すNPO法人ジャパンハートクラブ（以下、JHC）が設立され、その実践の場としてメディックスクラブがスタートした。具体的には、心機能と運動療法についての知識を備えた心臓リハビリテーション指導士（日本心臓リハビリテーション学会認定。以下、心リハ指導士）を育て、彼らを軸に安全かつ効果的な運動療法を各地で展開してこうというのだ（図）。

JHCの副理事長・伊東春樹医師は、「運動療法は、再発防止だけでなく、

心疾患の発症そのものを防ぐ効果が高いことが認められています。一般の人にとっても生活習慣病の予防となり、非常に有意義」と、同クラブを通して運動療法の裾野が広がることを期待する（写真1）。

地域密着型で参加者の便宜を図る

同クラブの活動形態は、ドイツのAmbulante Herzgruppeの活動に範を仰いだ。この組織はドイツ国内各地で運動療法プログラムを提供しており、十数名の患者を1グループとし、1回90分の運動を週2～3回行っている。個々のグループには運動指導員が付き、医師が見守る中、具体的な指導に当たる。学校のグラウンドや体育館を借用して行い、参加費は自治体や保険会社がサポートする。ドイツでは約5,500ものAmbulante Herzgruppeが活動中であり、維持期心リハの普及につながっていると言う。

JHCでも、地域の医療機関や公共施設の協力を得ることで、参加者が利用しやすく経済的負担も少ない運動療法を提供することとした。今回訪ねた府中支部も、地元の榊原記念病院の協力

写真1



JHC副理事長・伊東春樹医師（後列中央）を囲む府中支部スタッフ。後列左が池亀さん。後列右は支部長の長山雅俊医師。

写真2



指導士のリードでストレッチをする参加者たち。

写真3



会場は心臓リハビリテーション室。専用機器が充実している。

の下に運営されている。

プログラムが行われるのは毎木曜日の18～19時、19～20時の2回で、参加費は1回1,500円。常時10～20人/回の参加があると言う。参加目的は、東京支部のように、疾患予防や健康増進を求める人が多数を占める支部もあるが、同支部では「心疾患の再発防止」が中心だ。

「当支部の場合、榊原記念病院にかかっている方がほとんどで、入院中に心リハ・プログラムに参加したことから、退院後も継続して行おうという方が多いですね。こういう意識の高さは、同院医療スタッフの患者教育の賜物だ

と思います」。こう語るのは、聖路加国際病院のナース・池亀俊美さん。心リハ指導士の資格を取り、月1回、同支部をサポートしている。

「楽しく運動できる環境づくりを

プログラム開始時刻が近づくにつれ、三々五々、参加者たちが集まってきた。それぞれに着替えと受付を済ませ、まず血圧や体重をチェックする。異常が見られれば「せっかく来ていただきましたが」と、スタッフがストップをかける。「療法」である以上、「安全」が最優先。無理させてはならない。

バイタルチェックが終わったら、指

導士とともに全員そろってストレッチを行う。この日はベテラン指導士・鈴木佐和子さんがリードしていた。体をほぐした後は各々、運動処方箋に沿ったレベルと時間で体を動かす。リズム体操やチューブ体操など運動メニューは支部ごとに異なっているが、同支部の場合は心臓リハビリテーション室を借りているだけに機器が充実。エルゴメータ、トレッドミル、エアロビクスダンスの中から好きなものを選んでもらっている(写真2、3)。

「運動療法は半永久的に継続することが大事。そのためには、会場へのアクセスがよいこと、そして楽しく運動できることです」と池亀さん。「次回も参加したい」と思ってもらえるよう、スタッフ一同、フレンドリーな雰囲気づくりに心がけていると言う。

メディックスクラブの取り組みはまだ始まったばかりで、支部数も少ない。しかし、スタート時50人前後だった参加者数は250人強へと着実に伸びており、JHCでは心リハ普及に向け、手ごたえを感じているようだ。

特定非営利活動(NPO)法人
 ジャパンハートクラブ
 〒151-0062
 東京都渋谷区元代々木町22-12
 TEL : 03-5738-4042
 URL : <http://www.npo-jhc.org>

図 | メディックスクラブの運営

