

拓く

健康づくりの現場から

vol.182

競技力向上から健康増進まで幅広く 効果的な運動療法を実施



▲運動療法の様子

川野氏▶



医療法人 大場整形外科
大分スポーツリハビリテーションセンター
健康運動指導士

川野 達哉 氏

スポーツ整形外科として専門的な診療を行っている大場整形外科は、併設の大分スポーツリハビリテーションセンターで運動療法を実施している。健康運動指導士の川野達哉氏は、スポーツ競技者から高齢者までさまざまな目的をもつ利用者に運動プログラムを提供し、安全で効果的な運動指導を行っている。

運動療法を中心とした 根本治療をめざす

大分スポーツリハビリテーションセン

ター（以下、OSR）の母体である大場整形外科は、スポーツ整形外科としての専門的診療と、地域に密着した一般整形外科・リハビリ診療の2つを柱とする有床診療所だ。MRI、CT、骨密度測定装置（DXA法）などを設置し、外来から入院手術・アスレチックリハビリテーションまで、早期治療・早期復帰をめざした一貫診療を、年末年始を除き年中無休で行っている。

大場整形外科は平成元年に開設され、17年4月に関連施設としてOSRを開いた。背景には、大場整形外科の治療コンセプト「対症療法ではなく、運動療法を中心とした根本治療」がある。OSRは、同診療所での治療を終えた患者が継続して運動療法を続けやすいよう、20年に「医療法42条施設」の認定を受け、22年には「健康増進施設」の認定も受けた。

大場整形外科のリハビリ室には毎日230～250名の患者が通ってくることから、リハビリ室とOSRのス

タッフとして、理学療法士20名、健康運動指導士6名、健康運動実践指導者2名が連携して、理学療法、運動療法を実践している。

治療終了後の運動継続 地域の健康づくりに貢献

大場整形外科の患者には、「これまでリハビリで行っていた運動療法を続けたい」というニーズが高く、隣接するOSRの利用者の74%は同診療所でのリハビリ患者が占めている。

また、スポーツリハビリにおいても定評があるため、OSRの利用者にもスポーツ競技選手が多い。小・中学校の部活動などで活躍する子どもたちから実業団や国体などで活躍する選手まで、さまざまな年齢層のアスリートが、痛みの治療や競技力向上のために利用している。

さらに、成人のメタボリックシンドローム対策、介護予防などのプログラムも作成して運動指導を行っているため、利用者の年齢層や運動能力は多岐にわたる。

そのためOSRは、「子どもから高齢者まで、患者からアスリートまでが利用できるトレーニング施設」と

なっている。OSRの運動指導者のリーダーである健康運動指導士の川野達哉氏は、こうした幅広い対象者に対して安全で効果的な運動療法を実施するため、他の健康運動指導士と共に、一人ひとりに合わせたプログラムを作成している。

機能改善に特化したエクササイズを実施

OSRの運動指導の特色は、機能改善に特化したファンクショナルエクササイズを中心に行っている点だ。これは、痛みの原因やパフォーマンスの低下につながる動作不良を見つけ出して、その原因となる機能的動作を改善していくことを目標とする。たとえば、腰痛の原因が腰にあるとはかぎらないので、原因を探って改善するためには、「動作不良を見つけ出す視点」「改善のための知識と経験」が重要になると川野氏は話す。

そこで重視しているのが「ジョイント・バイ・ジョイント・セオリー」だ。これは「可動性が必要な関節と安定性が必要な関節が交互に下から積み上がって体を形成している」という考え方で、「ある関節に問題が生じ

表●トレーニングメニューの例

中学3年生・男子 目標：サッカーの競技力向上(キック力向上 当たり負けしない体づくり) 再発防止・スポーツ傷害予防 注意：膝付き姿勢 既往歴：両膝オスグット病				
No.	種別	メニュー	回数・セット	時間
1	有酸素性運動	クロストレーナー	負荷7	10分
2	動的ストレッチ	ワールドグレイテスト①・② ラテラルライン ファンクショナルライン ほか	10秒・5セット // //	15分
3	体幹	フロントブリッジ サイドブリッジ ほか	30秒・3セット //	15分
4	立位・バランス	シングルレック ルーマニアン デッドリフト ロシアンツイスト ほか	各10回・2セット 各20回・2セット	20分
5	筋力・スピードアップ	アジリティードリル ラダートレーニング	各3セット 各2往復	20分

50歳代・女性 目標：膝周囲の筋力強化と再発防止 減量(月-2kg)による負担軽減 注意：ニーインの姿勢・膝の疼痛 既往歴：両膝変形性関節症				
No.	種別	メニュー	回数・セット	時間
1	有酸素性運動	エルゴメーター	負荷4	10分
2	動的ストレッチ	ワールドグレイテスト①・② ラテラルライン ほか	10秒・5セット //	10分
3	体幹	フロントブリッジ サイドブリッジ ほか	20秒・2セット //	10分
4	立位・バランス	ハーフスクワット フロントランジ ほか	20秒・2セット //	10分
5	筋力アップ	マシン レックエクステンション マシン レックカール ほか	10RM 2セット //	10分
6	有酸素性運動	クロストレーナー	負荷3	10分

ると、その上位や下位の関節に痛みが発生する」ととらえる。実際に運動指導する中でこの理論が当てはまる症例が多い。そこで機能改善に特化したR・bodyが認定する「R・コネクション」が認定する「R・コネクション」の資格をスタッフの多くが取得している。

運動療法は柔軟性の改善と筋力・筋出力の向上が重要

OSRの会員には、大場整形外科の患者から継続して運動療法を行う

「メディカルフィットネス会員」と、一般のスポーツジムのよう利用する「一般会員」がある。利用方法はどちらも半年または1年の契約会員と利用料・回数券の都度会員に分かれる。入会時には、問診と整形外科的なメディカルチェックやフィジカルチェック、体組成検査を実施。患者から会員になった場合、メディカルチェックは行わず、同診療所での情報を共有する。

会員には担当の健康運動指導士

が付き、個々の運動目的を聞いて、目的と運動目標に応じたトレーニングメニューやスケジュールを作成する。トレーニング開始後は定期的に評価とメニューの見直しを行う。

表は川野氏が作成したトレーニングメニューの例だ。「運動療法の鉄則は柔軟性を改善してから、筋力・筋出力を鍛えること」と川野氏は話す。R・bodyの理論もこの鉄則に合致しており、双方の考え方を取り入れてメニューを作成している。



子どもを対象にした「運動遊び・リズムジャンプ教室」

サッカーの競技力向上が目的の中学3年生・男子は、動的ストレッチ、体幹を鍛える運動、立位でのバランス運動、筋力アップのメニューを中心に組まれている。一方、減量による負担軽減が目的の50歳代・女性の運動メニューでは、両膝の変形性関節症があることから、運動する際の姿勢や運動強度に注意を払いながら、前記のメニューにプラスして有酸素性運動を豊富に組み込んでいる。

競技力のさらなる向上を希望する対象者には、より高強度な筋力トレーニングやコーディネーショントレーニングなどを加えることが多いという。

医療連携・多職種連携で 症状改善をめざす

会員の運動メニュー作成、運動指導は川野氏ら健康運動指導士の役割だが、患者の運動目的の達成、症状改善などについては大場整形外科の専門職と連携して行っている。

患者会員の運動実施記録は同診療所と共有し、理学療法士と連携して症状改善をめざす。医師は定期的にOSRで回診を行い、患者会員の体の状態や運動の様子をチェックするとともに、競技への復帰時期などについても相談にのる。

地域の運動拠点として さまざまな運動教室を実施

OSRは、独自企画または行政の依頼を受けて、さまざまな運動教室を実施している。中高年向けの「体操教室」やOSRのフットサルコートを使った子ども向けの「運動遊び・リズムジャンプ教室」は地域住民に人

気の運動教室だ。また、医療専門職向けの「スポーツ医学セミナー」も、年1回の頻度で開催している。

もう一つ、力を入れているのが、「メディカルマネージャー養成講座」の開催だ。スポーツ傷害の原因はおおよそ決まっているため、重症化予防のためにコーチやマネージャー、保護者などにメディカルマネージャーになってもらうと効果的にスポーツ傷害の防止を図れる。しかしながら保護者や指導者も忙しく、役割には責任が伴うため、メディカルマネージャーがいるチームは少なく普及しないのが現状だ。そこで川野氏は、「子どもたちが自分の状態をアプリでチェックできるようにしたい」と考え、大分県、大分大学と協力して、傷害予防アプリを作成する科研究費の申請に取り組んでいる。

また、大場整形外科は大分県のスポーツ医療の中心的な役割を果たしていることから、OSRはチームトレーナーの派遣事業も行っている。これは、大分県のスポーツ強豪校からの依頼を受けて、川野氏をはじめとする健康運動指導士がチームトレーナーとして試合帯同やトレーニング

グの指導を行うものだ。また、県のスポーツ協会からの依頼で、国体の試合のトレーナーの役割も担う。

疾患のある人への運動指導 介護予防にも貢献したい

川野氏が運動指導者を志したきっかけは高校時代の足のけがだった。当時、野球部所属だった川野氏だが、手術後にリハビリを行うが思うように回復せず、スポーツ傷害を治せるトレーナーになりたいと考えた。そこで、大阪の専門学校に進み、平成16年に健康運動実践指導者の資格を取得して大場整形外科に入職。翌年OSRが開設され、19年には健康運動指導士の資格を取得した。

アスレチックトレーナーとしてもスポーツ傷害の予防に取り組む川野氏だが、「健康運動指導士の強みは、高血圧症や糖尿病などの疾患のある人に対しても安全な運動指導ができることだ」と話す。今後もこうした強みを生かして、「整形外科の患者だけでなく、ほかの内科系疾患のある患者にも安心して運動できる場を提供し、高齢者の介護予防にも力を入れたい」と考えている。