

メデイカルフィットネス戸畑

平成28年度業務報告

メディカルフィットネス戸畑



メディカルフィットネス戸畑 主任 原澤 勉

平成28年度のメディカルフィットネス戸畑では、新規機種種の導入と共に既往歴や障がいのある方の指導が増加し、ご利用者の目標を明確に設定するとともに、より一層の専門的かつ効率的で安全な運動指導を心掛けて参りました。

この1年間は特に入会時に変形や痛みがありQOLが下がり、ご本人も自覚して違和感を覚えて入会され

た方々に重点を置き、生化学的な数値とともに、筋肉量や体脂肪率、日常の運動量とその変化を一緒に注視していくと云う経過を重要視しました。その結果以下のように顕著に効果のあった方々を1つの事業内容として報告させていただきます。

ちなみに28年度のフィットネス延御利用者は13,720人、月平均1,143人を数えました。

「メディカルフィットネスでこれだけ変わりました!」

○氏名 N・K様 ○年齢 66歳

○性別 男性

○入会 平成26年3月(利用年数2年5ヶ月)

○利用頻度 2~3回/週

○目的

●筋力の回復と減量(体重を-1~2kg) ●姿勢を良くしたい ●ゴルフが以前のように出来るようになりたい

○主な既往歴

- ・高血圧症
- ・左膝半月板損傷→(入会時)H25年11月に、内視鏡による半月板切除術→(現在)運動やゴルフ後、疲労感が残るが痛むことはない。

○測定値推移

	(入会時)	(3ヶ月後)	(1年後)	(2年3か月後)
・体重(kg)	68.4	68.1 (-0.3)	66.1 (-2.3)	64.2 (-4.2)
・体脂肪率(%)	20.7	19.0 (-1.7)	18.9 (-1.8)	16.9 (-3.8)
・体脂肪量(kg)	14.2	12.9 (-1.3)	12.5 (-1.7)	10.8 (-3.4)
・筋肉量(kg)	22.9	23.4 (+0.5)	22.6 (-0.3)	22.6 (-0.3)
・腹囲(cm)	85	85 (±0)	81 (-4)	82 (-3)

この方は左膝術後のリハビリが主な目的で、健康維持と姿勢の矯正で入会されました。入会当初は筋肉量はあるものの、力の入り方が自覚できず、重さにも反応がしづらかった様です。

しかし、ショートデスタンスのバリスティックトレーニングで身体が引き締まり、体重が減少しました。筋力もアップし、身体的な各指標も改善しています。

週に2・3回、1回3~4時間のプログラムを確実に実践しながら、徐々に負荷を上げてきました。新しい種目の追加や既存プログラムの負荷増に取り組み、数か月後には、身体が軽くなる事を自覚出来ました。特に、背筋が伸びたように思います。多少の運動負荷増は容認しながら、ケガの無い様に、無理をせず解らな

い事は直ぐに質問をされ、運動後の疲労を残さないように、時間をかけて身体を解す(ストレッチ)ことを行いました。また、闇雲に動かず運動のポイントを押さえ、確実に実践されました。そして、新しい種目に挑戦する意欲を持って取り組まれました。

この方は、左膝の強化と体脂肪率が軽度肥満のレベルでしたので、少し体重(体脂肪)を減らすことからスタートしました。3か月で脚の筋肉量は増え、1年後には目標の体重と体脂肪率に到達しました。意欲的かつ自分に厳しい性格もあり、アドバイスを忠実に実践していただいた結果、更に身体は引き締まり、姿勢の改善と筋柔軟性の向上に繋がりました。ゴルフも再開出来、充実した毎日を過ごされているようです。

○年齢 65歳 ○性別 女性 ○入会 平成25年2月(利用年数3年3ヶ月)
○利用頻度 2~3回/週 ○目的 ●体重を10kg、腹囲を10cm減らしたい。

○主な既往歴

- ・変形性両膝関節炎
- ・脂質異常症→(入会時)中性脂肪値 218 → (現在)中性脂肪値 **81**
- ・第五腰椎すべり症

○測定値推移

	(入会時)	(6ヶ月後)	(1年6ヶ月後)	(約3年後)
・体重(kg)	73.4	60.8 (-12.6)	59.9 (-13.5)	58.9 (-14.5)
・体脂肪率(%)	38.4	28.1 (-10.3)	27.7 (-10.7)	27.6 (-10.8)
・体脂肪量(kg)	28.2	17.1 (-11.1)	16.6 (-11.6)	16.3 (-11.9)
・筋肉量(kg)	19.3	18.2 (-1.1)	18.0 (-1.3)	17.7 (-1.6)
・腹囲(cm)	98	84 (-14)	83 (-15)	81 (-17)

○以下は、ご本人からのアンケート結果です。

(1)ご入会の動機は? 運動不足・体重の増加

(2)利用してどのような身体的変化がありましたか?
3kg減らしたい・・・と望んでいたが、14.5kg減。
ガンバッテ良かった!

(3)改善をする為に気を付けて実践した事は?

好きなものをお腹いっぱい食べていたが、先生のアドバイスを受け、カロリーに気を付け、考えて食事する様になった。

(4)改善する前に、どんな事で苦労されておりましたか?

足腰が悪く、自分の体重を支えられず、お店に行くとカートが無いと買い物出来なかったが、今は全くカートが要らなくなり買い物途中でも休憩する事がなくなった。

今回、上記で掲げた様に筋肉量が増加し体脂肪減少がより効果的に表れる様になると、ご本人のQOLも上がり、日常生活に大きな変化をもたらす事も解りました。今年度も会員の方の要望を明確に捉え、目標を各個別に設定し、ご本人にその効果を実感して頂く事に重点を置きながら、各トレーナーも緊張感と責任を持った指導に努めたいと考えております。

また28年度は、ヨガ教室も安定した出席率を確保し、会員以外の地域の方にも喜ばれております。今年度も引き続きホームページやインターネット、ブログを活用して、フィットネスでの効果や行事を随時更新すると共に、より一層広報やポスティングに力を入れ、地域の高齢者や身体の不自由な方への認知度を上げ、皆様が気軽に相談や運動出来る施設づくりを目指してまいります。

その他に、フィットネス会員の方を対象にしたリズム体操教室(担当:田中 麻衣子)は、受講者の体力や技能に合わせたレベル別のクラス編成となっており高齢者の参加者もマイペースで楽しめると思っており、年

間の延べ参加者は267名(47回実施)となっております。

又、ストレッチ教室(担当:岩切 秀文)は普段敬遠しがちな身体の硬い方も無理なく行え、柔軟性を向上させて、ヨガ教室へ移行する方もいらっしゃいます。こちらも年間の延べ参加者は383名(48回実施)と好評をいただいております。

今後も、職員ひとりひとりが(社医)共愛会の一員として、地域に貢献し、少しでも皆様の日常生活の充実に役立てて行ければと考えております。自らの役割をしっかりと捉え、会員の方のご要望に即応出来るべく、自らのスキルを今以上に高め、信頼される様に業務にあたりたいと考えております。今年度は認知症予防教室も4月より開始し、また、法人各部署とも連携を強化することも目標に掲げております。医療法人が運営するフィットネスとして、より専門的に、より効率よく、より安心して使用して頂ける様これからも充実した施設づくりを目指して頑張っております。