

## 一般財団法人同友会 健康増進施設 ライフ メディカルフィットネス への視察について(報告)

### 【目的】

藤沢湘南台病院に隣接する健康増進施設 ライフ メディカルフィットネスを来訪し、施設見学するとともに、担当者に現在の状況や課題についてヒアリングを行う。

### 【日時】

2018年5月7日(月)

### 【場所】

一般財団法人同友会 健康増進施設 ライフ メディカルフィットネス

### 【視察者】

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センター准教授 小熊祐子

### 【視察先担当者】

一般財団法人同友会 健康増進施設 ライフ メディカルフィットネス  
マネージャー(健康運動指導士) 勢登智章氏

### 【視察内容】

#### 1. 質問紙調査の内容に関連したヒアリング

- 施設のタイプ:医療法第 42 条施設ではないが、病院に併設したフィットネス施設。指定運動療法施設ではない。方針として、健康増進と疾病の加療とは切り分けて考えている。指定運動療法施設も検討していないわけではないが、メリットをあまり感じず、申請にいたっていない。
- 昭和 7 年設立の鈴木病院が母体。⇒平成 6 年藤沢湘南台病院に改称。老人保健施設「藤沢ケアセンター」、「在宅介護支援センター」併設。平成 8 年「ふじさわ訪問介護ステーション」、平成 11 年「居宅介護支援センター」開設。平成 12 年新棟開院(240 床、療養病棟 40 床)⇒平成 16 年回復期リハビリテーション病棟 33 床、平成 24 年救急外来拡充、緩和ケア病棟 19 床開設。計 322 床。藤沢市、横浜市、大和市、綾瀬市、茅ヶ崎市の一部を包括する地域の医療・保健・福祉を担う。
- 健康増進施設「ライフ メディカルフィットネス」は平成 12 年開設。地域コミュニティ形成を目指す健康増進の推進。
- 登録者数:1000 人強
- 来館者1日平均 250~350 名程度、平日日中は高齢者で混んできているが夕方以降、土日には余裕がある。15 歳以上を対象としており、10 から 20 歳代の登録者もいるが、主は 50 歳から 70 歳代くらい。平均で 60 歳超くらい。80 歳代の方もいる。
- 週 1 回以上の利用者が半数以上。
- コミュニティ形成にも力を入れている。利用者は2km圏内ぐらいの方が多く、来館方法は徒歩、自転車、車、病院巡回バス等さまざま。
- 体力測定

- 身長・体重・体脂肪率：施設利用者全員に登録時に実施⇒その後は希望に応じて随時実施。
- 全身持久力測定：7ー8 年前までは登録時に必須で行っていたが、人手が必要であり、ニーズも多くないため、必須としないこととした。運動レベルは実践の中で指導し、メニューに組んでいく方針とし、今はあまり行っていない。ただし、登録時に健康チェックは行っており、医師（整形外科スポーツ医）が面談もしている。問診、安静時心電図検査、血圧測定、採血（血糖・脂質・肝機能・腎機能・末梢血）、検尿などは行っている。運動負荷試験が必要な場合は隣接の病院の方で実施する。整形外科系についてもよくみており、必要があれば病院で確認する。OK がでてから施設利用が可能となる。
- 問診は年一回アップデートしている。
- 筋力・筋持久力・柔軟性・敏捷性・平衡性などのその他の体力：希望者に随時実施
- 6つのサポート
  - ◇ スポーツ医が健康チェック
  - ◇ 理学療法士がトレーニングサポート（隣接病院の PT が時間を決めて実施）
  - ◇ 栄養士が食生活アドバイス
  - ◇ トレーナーがメニュー作成 & 指導
  - ◇ はり・灸・マッサージ師が運動後ケア
  - ◇ 健診プラザにより健診サービス
  
- 運動プログラムについて
  - 個別に作成。
  - メディカルチェックの結果医師からも指示が出る。体組成・カウンセリング内容も踏まえ作成。
  - 減量目的の方は多く、プログラムごとエネルギー消費量や強度などの情報や効果を明示している。
  - 処方箋・運動指導記録は半永久的に保存している（紙媒体）。
  - 傷害や事故の記録を保存している（10 年以上）。
    - ◇ 今まで施設内の死亡はない。施設からダイレクトにとなりの病院につながっており、緊急時搬送するシステムになっている。利用者もスタッフもその点は安心材料となっている。何回かそのような機会はあった。
  - 安全対策マニュアルがあり、訓練も実施（年 1 度未満）している。
  - プログラムの効果について健診結果などを用いて定期的に評価はしている。が、プログラムの評価をまとめて、プログラム改善などへの活用は少しだけ。
  - 2013 年に健診施設を拡充し、駅前に開設。近年はフィットネス登録者の健診ディスカウント、健診利用者のフィットネス利用 2 回サービスなど連携して、一連の健康管理として、連携、おすすめしている。
  
- 健康増進施設について
  - 開設当初に認証を受けている。施設名に”健康増進施設”をうたっており、認定証を施設内に提示している。そのため、一定の恩恵は受けていると考えている。ただ、一般の方の認知度は低く、その価値が施設の差別化に役立つものになってほしい。

- 申請の手間やコストはデメリット。(1回更新している)
- 健康運動指導士の安定雇用や継続雇用は課題である。
- スタッフは20名程度。健康運動指導士は2名。もう1名が取得予定。
  
- 社会貢献、学術貢献
  - 藤沢市より依頼があり、地域でラジオ体操講座を行ったりしている。
  - 企業とは、法人契約の仕組みがある。
  - 学会発表(主に日本臨床スポーツ医学会)は時々行っている。
  - もし、データの活用などの申し出があれば、なるべく協力して下さると。

## 2. 施設内見学

プール、トレーニングルーム、ウォーキング・ランニングトラック

プール、スタジオ、スカッシュコート

その他、ふじさわプラス・テン研究概要説明

### 【施設および意見交換資料】

添付資料参照

### 【写真】

多目的スタジオ



ランニングトラック



トレーニングジム



スイミングプール(25m)



ジャグジー(ドライサウナ、ミストサウナも有り)



スカッシュコート(バスケットボール、卓球にも使用可能)



以上