

ホリスティック医学の要素を取り入れた フィットネススタジオでの生活習慣病 改善効果(第一報)

野田 康彦¹⁾ 西田 元彦²⁾ 大西 範和³⁾

1) メディプラスガーデンフィットネススタジオ

2) 医療法人メディプラス 西田メディカルクリニック

3) 愛知みずほ大学 人間科学部

生活習慣病改善に係わる 従来の健康運動施設の問題点

医療機関と健康運動施設の連携が不十分

生活習慣病の運動による改善効果を

実感しにくい

疾病をもつ人が運動をする上での

不安に十分な対応ができていない

一人一の健康状態にあった運動プログラムの

作成が不十分

継続した運動習慣の確立が困難

(高い退会率)

ホリスティック医学とは

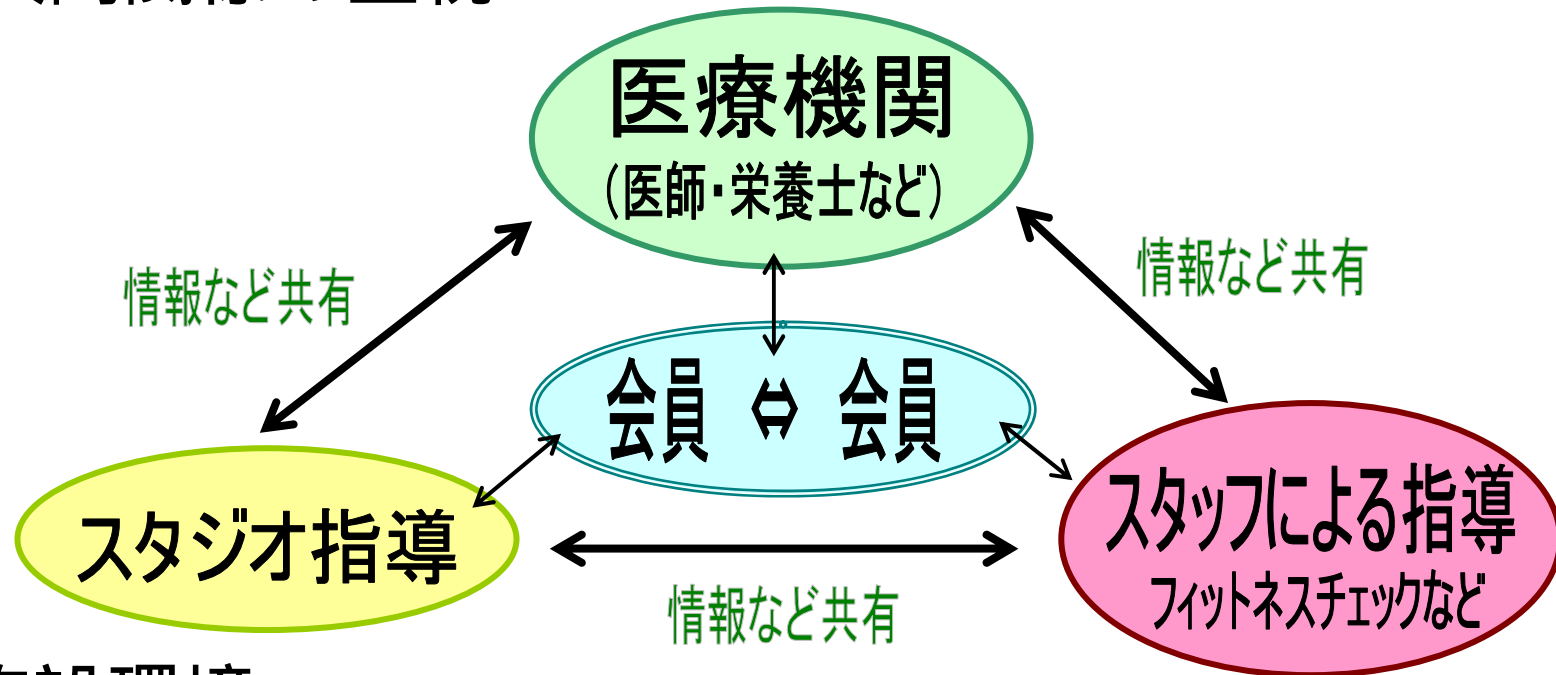
健康とは、身体だけでなく、
精神、環境などがよく調和がとれた
状態である。（全人的医療）

西洋医学以外にも東洋医学や代替医療の良い所は
積極的に取り入れる。

調和のとれた場（よい人間関係、よい環境）
を提供する。

健康に良い空間の提供

- 人間関係の重視 . . .



- 施設環境 . . .

この空間に居るだけで「安心」「安らぐ」

中高年者でも落ち着ける、和風モダンなデザインで統一色・光・香り(アロマ)等を取り入れ工夫した空間

- 運動施設 . . .



施設 200m²
スタジオスペース 91.8m²
ジムスペース 61.2m²



運営システム

- 会員システム
- 医療機関との連携
安全のため処方箋にもとずいた運動指導
- 毎月の効果測定
体組成計での測定とカウンセリング

- プログラム・・・

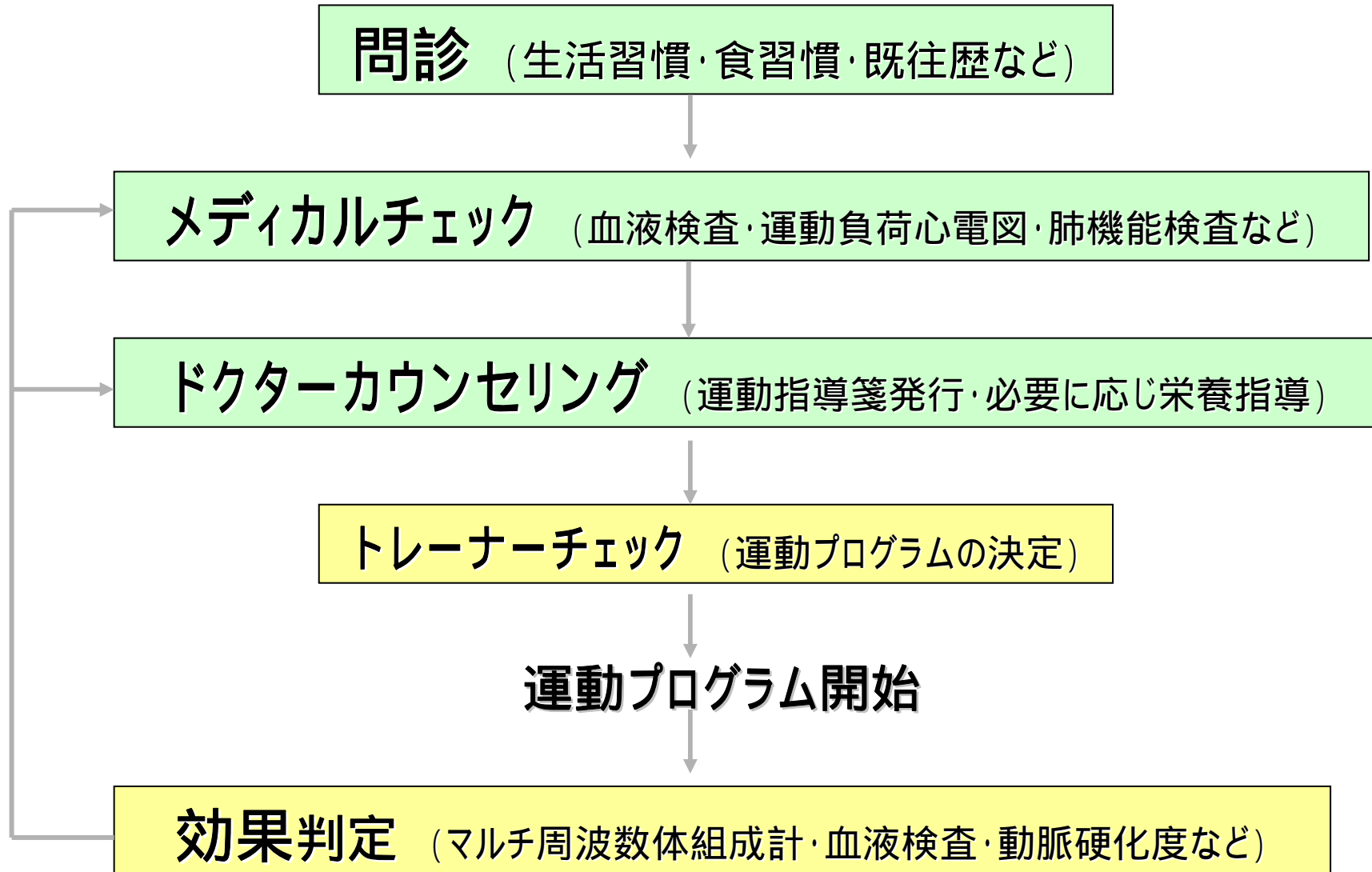
運動を習慣化させるために、スタジオプログラムを固定した講師・スクール制とした。

ex . ヒラティス・ヨガ・養生気功・肩こり、腰痛改善教室など
15種類・17本/週間

1度に14名参加が可能で、30分を1サイクルとした有酸素運動とレジスタンストレーニングを融合したサーキットエクササイズを導入。



運動指導の流れ



目的・対象・方法

目的

- 当プログラムの生活習慣病改善効果について検討すること

対象

- 糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病で提携医療施設にて通院中の方

対象人数：98名(男性8名 女性90名) 平均年齢：58.3歳

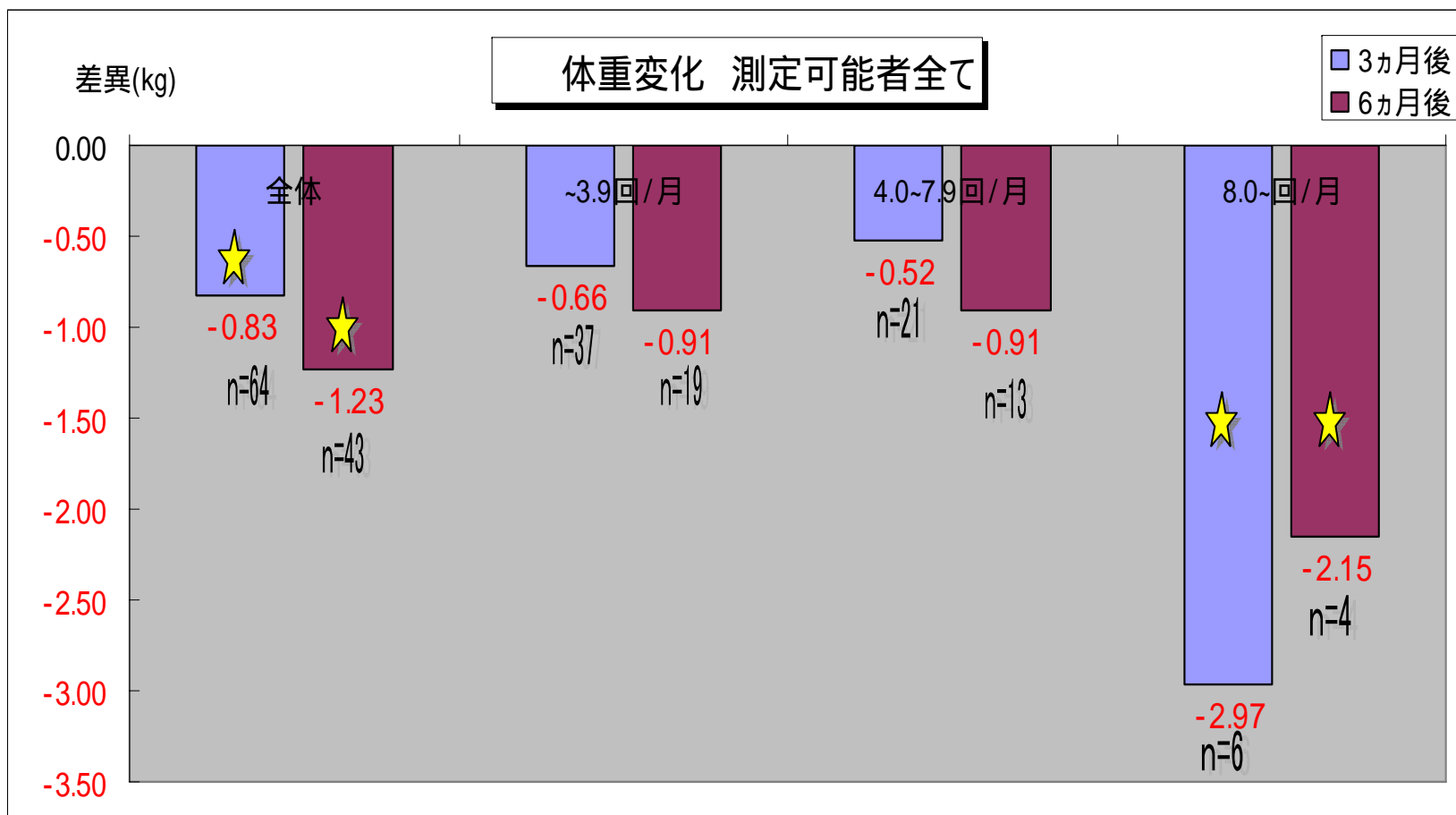
BMI平均：27.8 中性脂肪平均166.2mg/dl など

方法

- 実施期間 H18.06～H19.01 8ヶ月間観察
- 週に1回のスタジオプログラムにサーキットトレーニングを週1回以上実施
- 毎月2回肝臓周波数体組成計(MC-190)による体脂肪率の測定をし、3・6ヶ月目に血液検査(総コレステロール・中性脂肪・HDL・ヘモグロビンA1C・空腹時血糖 対象者のみ)を実施し、各数値の変化を観察した。
- 有意差検定には、t-検定を用いた。

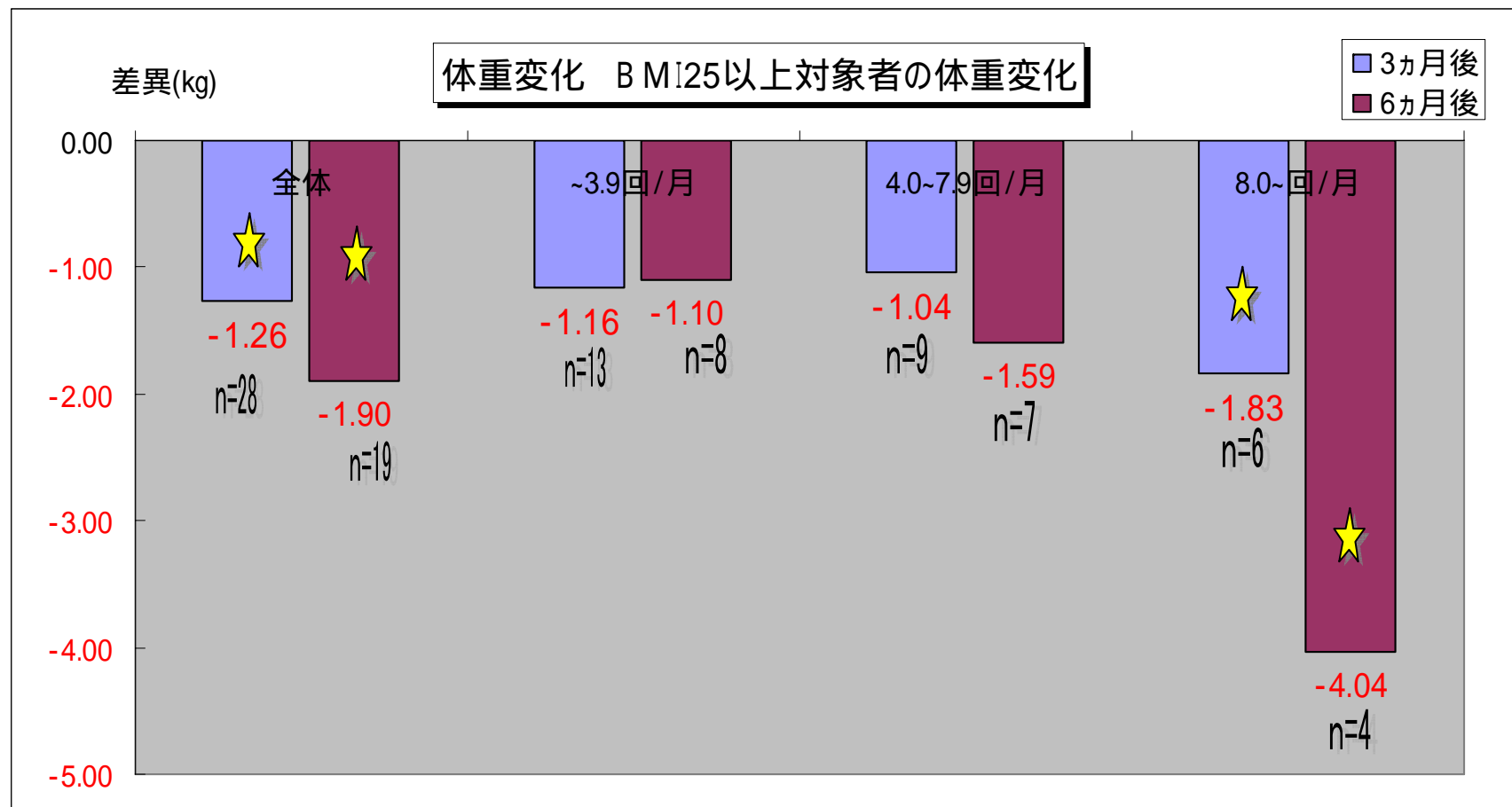
体重変動観察：3・6ヶ月間

- （体重測定者全てを対象とする）



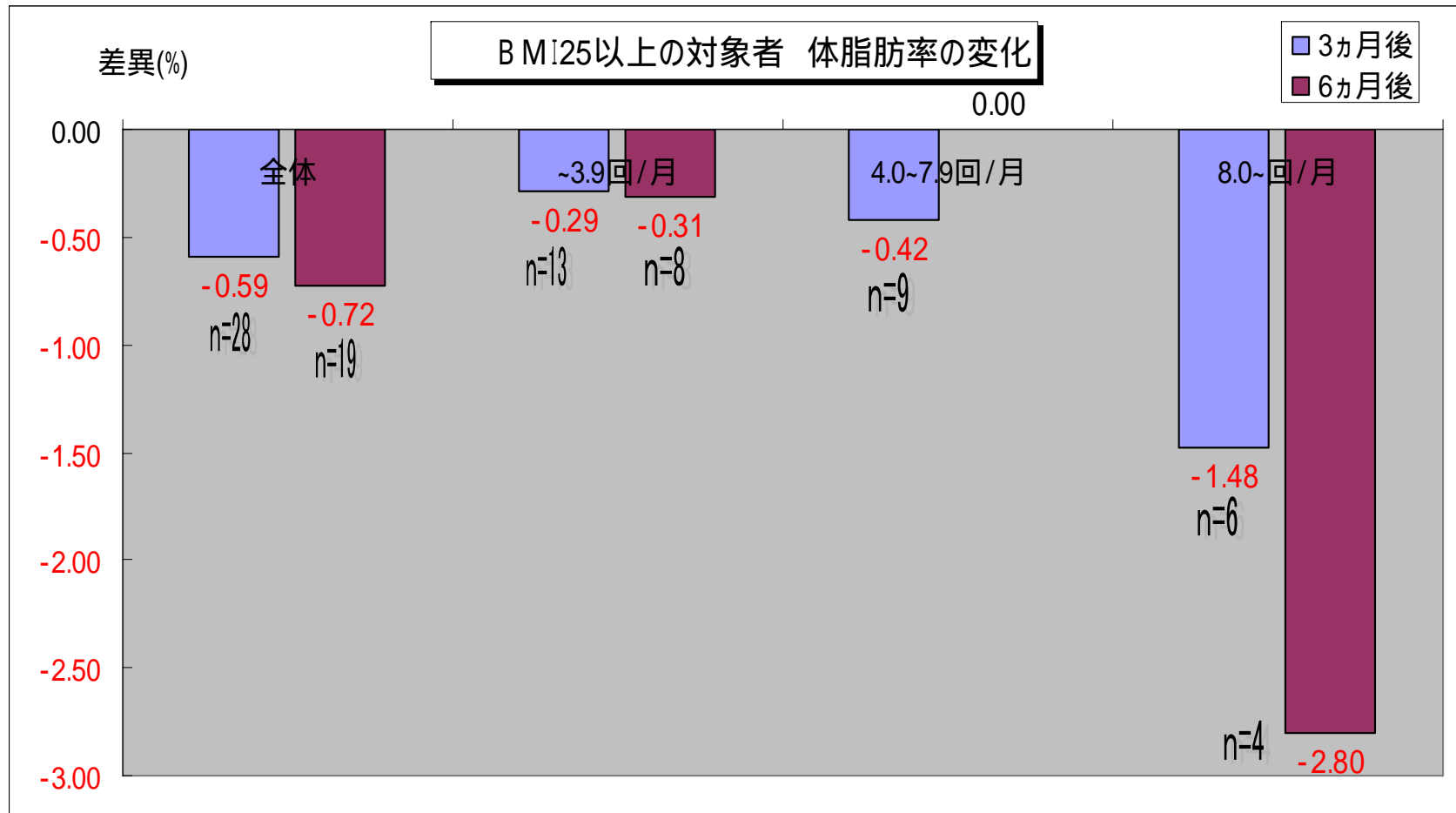
体重変動観察：3・6ヶ月間

- （BMI25以上の肥満者を対象とする）



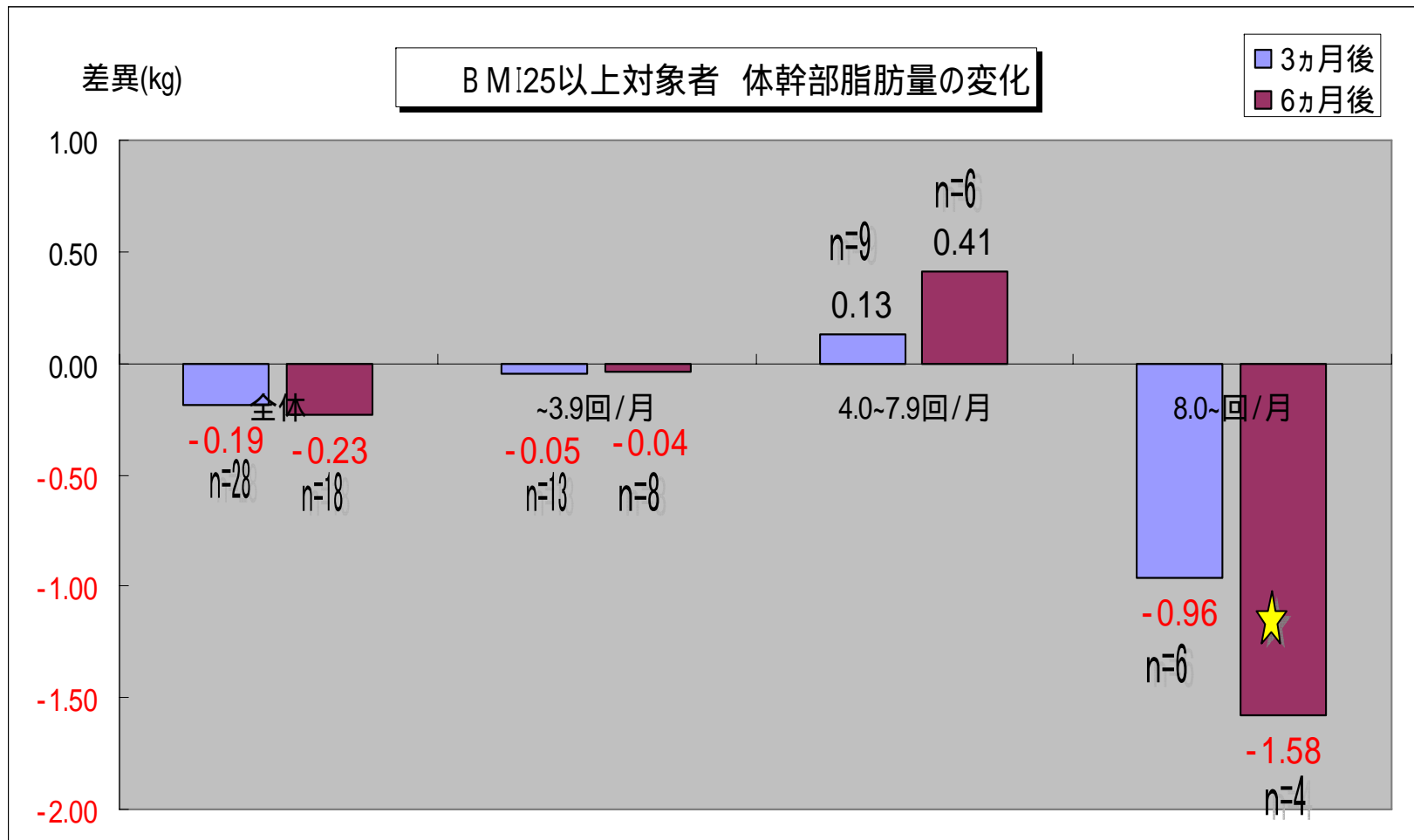
体脂肪率変動観察：3・6ヶ月間

- （BMI25以上の肥満者を対象とする）



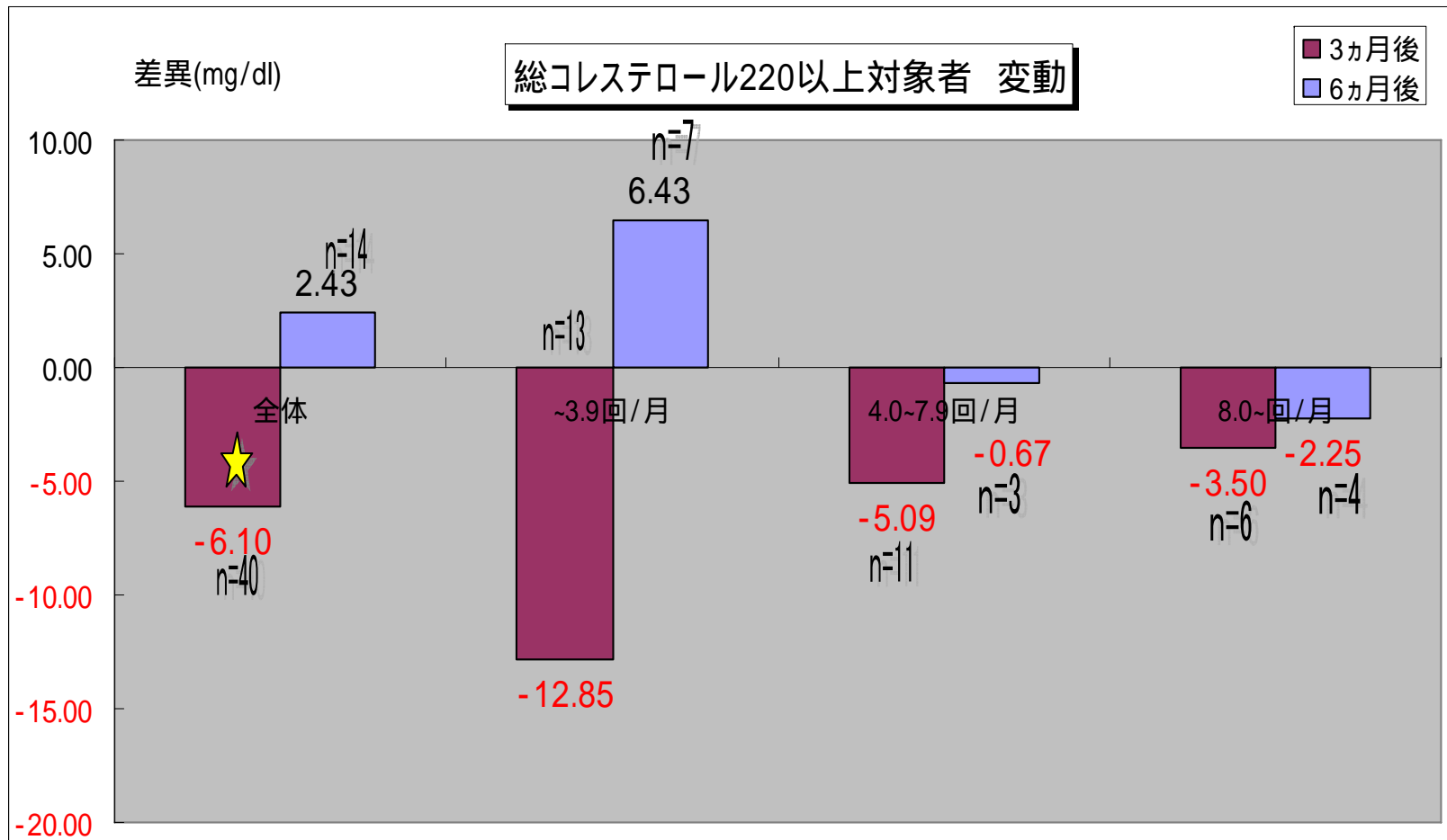
体幹部脂肪量変動観察：3・6ヶ月間

- （BMI25以上の肥満者を対象とする）



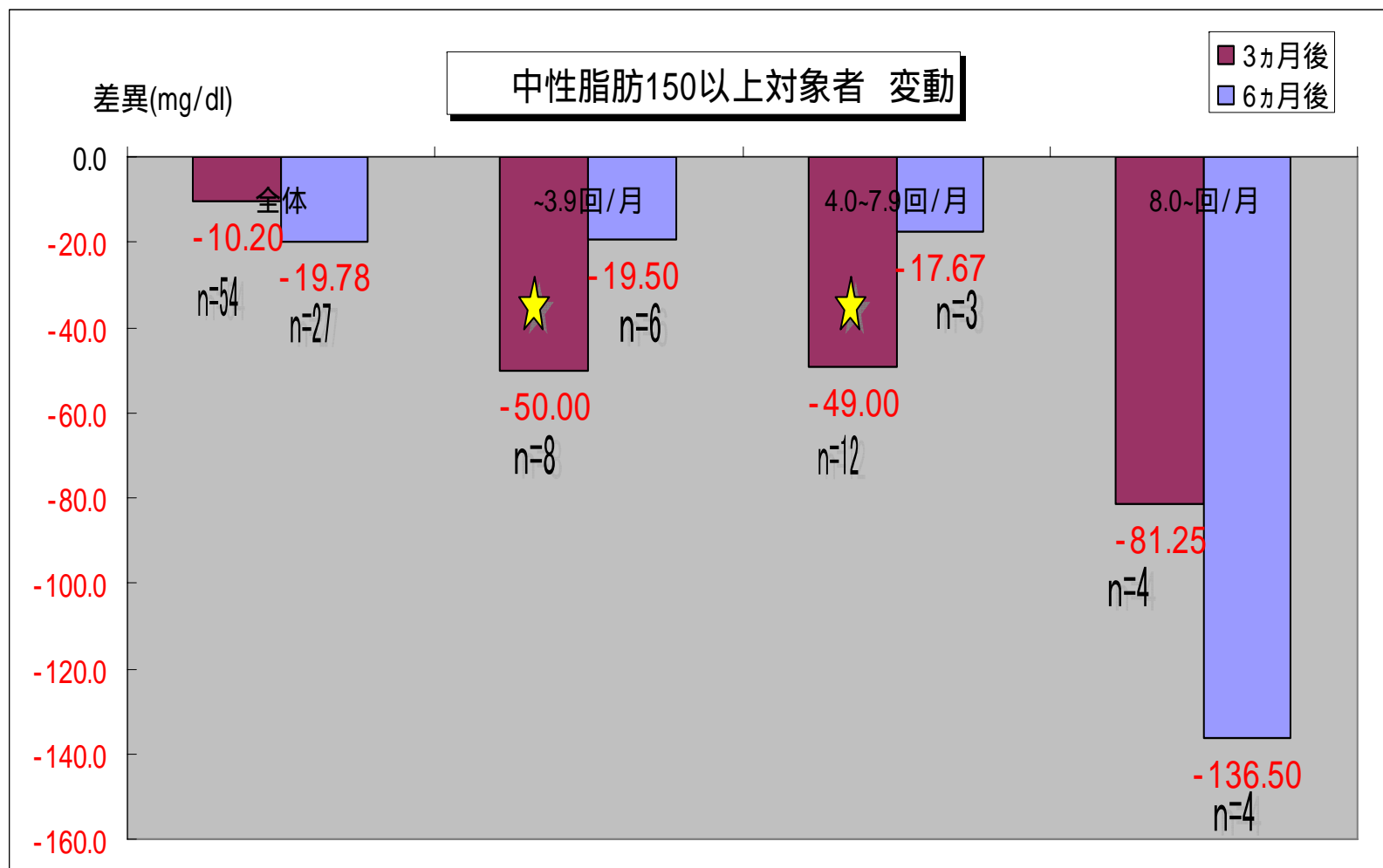
総コレステロール変動観察：3・6ヶ月間

- （220以上を対象とする）



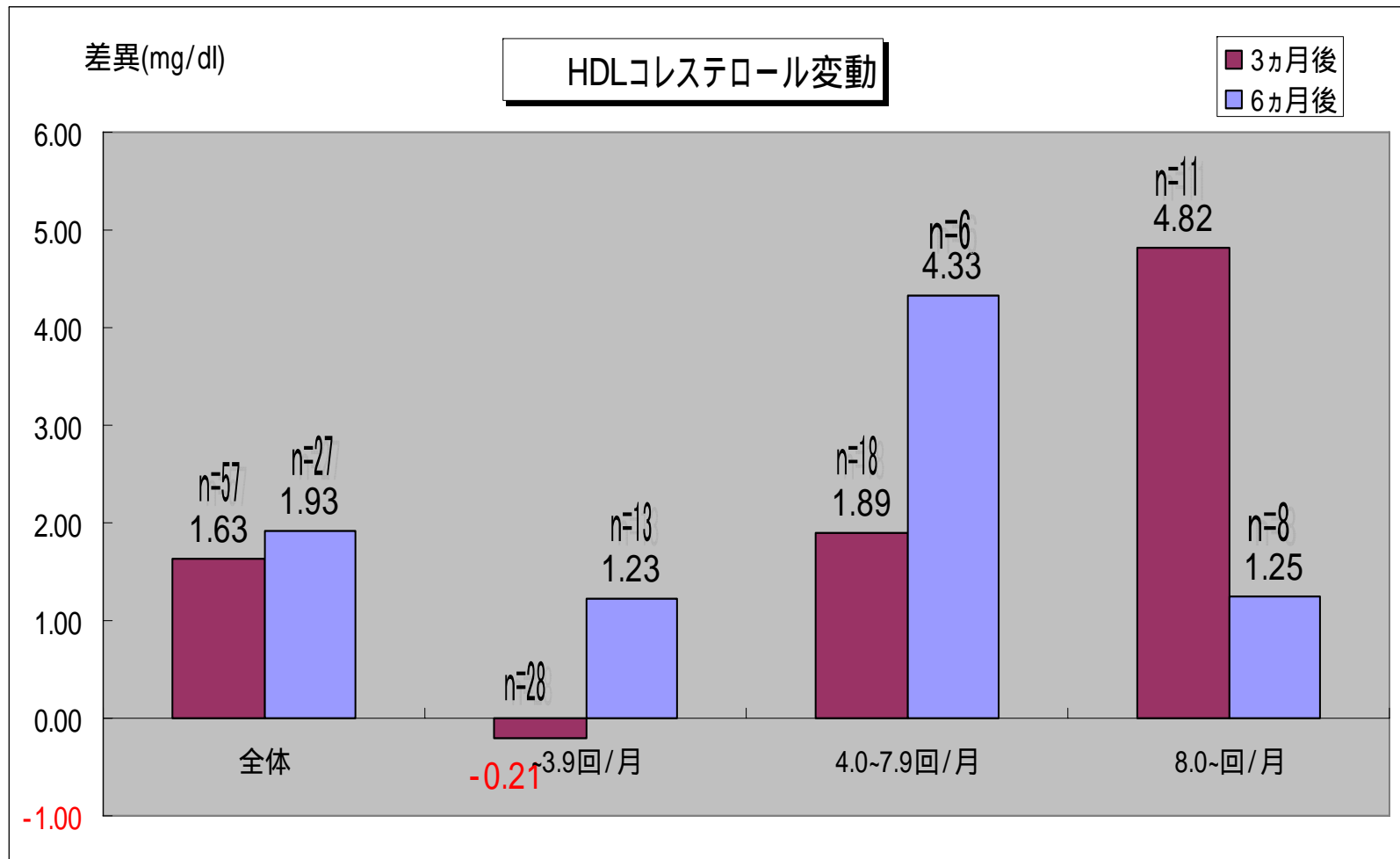
中性脂肪変動観察：3・6ヶ月間

- （150以上を対象とする）



HDLコレステロール変動観察：3・6ヶ月間

- （測定者全員を対象とする）



入会・退会状況

- 総会員数累計 2,323名
(クリニック会員：860名 クリニック外会員：1,643名)
- 総退会数累計 56名
(クリニック会員：7名 クリニック外会員：49名)
- 総退会率 2.41%
(クリニック会員：0.3% クリニック外会員：2.1%)
当月の退会者数 ÷ 前月末総会員数
FIAより、一般フィットネスクラブでは退会率平均5.0%
- クリニック退会理由
多忙の為：4名 怪我・病気の為：3名
詳細) 転居・お孫さんの世話・階段での転倒等

まとめ

- 週に2回以上の運動習慣によって肥満者の体重、体脂肪減少などの一定の効果は認められた。
 - 血液検査上では、中性脂肪・HDLコレステロール等での改善傾向は認められるが症例が少なく、更なる検討が必要と考える。
 - 元々運動習慣の無い生活習慣病の方が、ホリスティックの概念を取入れた健康運動施設により、運動が習慣化され生活習慣の改善された。
 - 一般のフィットネスクラブとは違い、医療機関との連携をした結果、効果が実感でき、会員の継続が高く推移した。よって、低い退会率に寄与していると考えられる。
- ~ 今後も、更に症例数、検討期間を増やして継続した観察を実施していきたいと考える。 ~