CDEJ のための
情報アップデート

Key words **運動療法，医療法42条施設，多職種連携**

医療機関で「糖尿病サポートチームの一員」として働く運動指導員について

坂総合クリニック運動療法センター係長　健康運動指導士，日本健康運動指導士会・宮城県支部　副支部長　**咲間　優**

糖尿病治療における三つの柱の一つである「運動療法」ですが，医療機関内で患者様が運動を継続できる施設は，全国的に見ても，まだまだ少ないと感じます．当院は 2006 年8月に，院内へ運動療法センターを開設しました．今回は，当運動療法施設のこれまでの取り組みと，CDEJ を中心とした糖尿病サポートチームの活動の一端をご紹介いたします．

運動施設の利用対象者

当運動施設は開設と同時に，医療法 42 条に基づく「疾病予防施設」のお墨付きを，県から認可された施設です．認可を受ける以前に私が関わっていた運動実施者は，外来で生活習慣病管理料を算定できる患者様，通所リハビリの介護予防対象の方と限定されていました．しかし，この認可を受けたことにより「病気のない方々」も，健康増進・疾病予防のために，施設を会費で利用することが可能になりました．そして今現在では，様々な疾患を抱えている患者様や，特定保健指導の対象者も，当施設を利用されています．

さらに，2012 年1月に当施設は新たに「指定運動療法施設」のお墨付きを厚生労働省から認定されました．この認定によって，施設利用料が「所得税の医療費控除」の対象となりました．

充実した運動機器と広いスペース

施設内容としては，有酸素運動が行える自転車エルゴ等が 15 台，筋トレマシンが7台，レクリエーション用の卓球台が1台，その他としてバランスボールやゴムバンド，ダンベル等をそろえています．

有酸素運動エリア，ストレッチ等を実施する集団指導エリア，レクリエーションエリア等々，目的別に分かれたスペースが設けられていて，教室や会議を行うための場所も併設されています．

８年前に当運動施設を立ち上げる以前は，糖尿病外来の片隅で，患者様の運動相談を受けたり，自転車をこいでいただいたり，ストレッチ運動などを窮屈な状態で行っていました．集団体操を実施するときは，院内のどこかを間借りしなければならず，あの頃を思い出すと，今でも懐かしい気持ちに浸れます．

有資格者が個々に合わせた運動コースを検討

健康運動指導士の有資格者が，個々人に合わせた運動コースを検討するため，高齢者や体力に自信がない方でも，安心してご利用いただいております．

私は日本健康運動指導士会・宮城県支部の役員も担当していますが，今後は当支部の健康運動指導士が，CDEJ の方々と関われるような機会を増やしていければ，うれしい限りです．

糖尿病サポートチームの連携

糖尿病代謝科の医師とは，外来を受診している患者様の紹介を通して，連携を深めています．また，医師や病棟看護師との連携の下に，入院患者様の運動療法を行い，運動の前後に「血糖値・血圧・脈拍数」を測定し，測り比べています．

医師・外来看護師・管理栄養士と協同で，新規外来患者様の糖尿病教室も開催しており，今後はさらに，外来や病棟での新企画教室を実施することも検討されています．そして，CDEJ のメンバーを中心とした糖尿病サポート会議も定期的に行われていて，会議の中では，地域医療者向けの学習会などを共に検討しています．

当院に運動療法の部署が作られた背景には，糖尿病代謝科の存在があります．今後もチームの一員として活動に貢献していけるよう，研鑽に励みたいと思います．



運動機器類の一部



集団体操イメージ



介護予防・病棟運動イメージ