医療法人陽心会プレゼンツ ヘルシーセッション

すべては地域の高齢者の健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりが前提です。

今月は、利用者の健康増進のために新システムを導入する那覇市末吉老人福祉センターと、それをサポートするコナミスポーツ&ライフの取り組みを紹介。高齢者の健康を管理する新しいカタチを提案します。

仲地 初子 × 森谷 路子

なかち はつこ
那覇市末吉老人福祉センター所長。
那覇市生まれ。教員生活を経て2007年から2年間、那覇市辻老人憩いの家の所長として勤務。2009年から現職。

もりや みちこ
株式会社コナミスポーツ&ライフ プロデューサー。
2004年、株式会社コナミスポーツクラブ（当時）入社。ビジネス戦略部、事業企画室等を経て現在に至る。

歴史ある末吉老人福祉センター

仲地 まず私が所長を務めている那覇市末吉老人福祉センターを紹介させて下さい。ここは昭和50年にできた県内初の老人福祉センターです。60歳以上で那覇市在住の高齢者を対象に、無料または低料金で各種相談に応じたり機能回復訓練、健康増進、教養向上及びレクレーションのための便宜を総合的に提供することを目的にしている施設です。現在約600人の方が利用していらっしゃるんですよ。

森谷 けっこう歴史のある施設なんですね。仲地所長はセンター内でどのような役割を担っていらっしゃるんですか。

仲地 主な業務は利用者が楽しく健康的に施設を利用できるようにいろんな計画を練ったり、指導者を雇って講座を開講するというコーディネイト的なものですね。あと、事業の告知や広報活動もしています。すべては、地域の高齢者の健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりを支援するということが前提です。その意味では今回、当センターの指定管理者である社会福祉法人陽風会様のご協力を得て導入することになったコナミスポーツ&ライフさんのシステムにとても期待しているんです。

健康管理のシステムとは？

森谷 ありがとうございます。陽風会様や医療法人陽心会様とは今年からタイアップさせていただいているんですよ。例えば、陽心会の患者様で健康面に不安を感じている方や糖尿病の一歩手前の方、体重をコントロールするようにドクターに勧められた方などに対して週に1～2回ほど、那覇市の天久にあるコナミスポーツクラブで運動指導を実施しております。しかしながら、そういう方が全員スポーツクラブに通えるわけではありません。時間やお金の問題もありますからね。そこで、スポーツクラブに通わなくても普段利用している施設や日常生活の中で運動量を増やすことができればということで、今回、仲地さんが所長を務める那覇市末吉老人福祉センターに当社のシステムを導入させていただくことになったんです。

仲地 センターの利用者は健康に関心のある方が多いですし、私もできる限りのお手伝いはしたいと考えています。具体的にはどのような流れになるんでしょうか。

森谷 はい、まずご希望される方にセンターから活動量計（従来の歩数計機能に日常行動の消費カロリーも測定できるもの）を貸し出していただき、利用者様に実際に使用していただきます。そして活動量計のデータは、センター内のパソコンに接続するだけで簡単に管理することができます。活動量計をつけて歩くだけでも歩数が伸びるということは、私たちが取り引きをしている法人様のデータでも明らかです。また、楽しんで日々の健康増進に取り組んでいただけるよう、ランキングやバーチャルウォーキングラリー（四国八十八箇所巡りやホノルルマラソンのコースなど）を表示）も画面上で活用していただけるんですよ。

仲地 それは楽しみですね。利用者にぜひ自分の身体の状態を知ってもらい、そのデータを日常生活に上手く活用してほしいですね。なんと言っても、まずは健康でいることが大切です。自分のためですから。センター利用者の相談内容を分析してみると、足腰に関する相談が多いんですね。年齢を重ねれば重ねるほど足腰の丈夫さが重要だと気づくようです。加齢に伴って様々な機能が衰えてきますので、病気の有無に劣らないほど体力の有無は大切です。

パソコン画面に表示される「四国八十八箇所巡り」（左）やランキング（右）

結果を基にドクターがアドバイス

森谷 データを分析して管理することも重要なことですが、短期的に見ても日常的に歩くだけで身体が軽くなってきたり膝の痛みが少なくなってきたりという変化は感じていただけると思います。あと、センターに通われている方はグループ単位で活動されていますので、自分と仲間の数値を比較して何かしら気づくことが出てくるはずです。気づくことでアクションに変化が出てくることが必ずあります。ウォーキングというのはどなたにもできることですから、まずはそこから始めていただきたいと思います。

仲地 自分を知ることは重要です。健康相談をしている時に「ちゃんと毎日歩いているよー」と答える方も多いのですが、自己流で歩いている方が多いような気がします。ですからちゃんとデータをとって、それに基づいて自分にあった運動量を知って、そして実践してほしいと思います。

森谷 私たちはそのための環境を構築して促進するお手伝いをさせていただきます。ただ漫然と身体を動かすだけでは継続は大変ですので、日々の運動を記録してデータで管理する道具として活動量計を携帯していただきます。その結果を基にしてお医者様などの専門家からアドバイスを受けたりすることもできますので、上手く活用してほしいですね。

「センターで心豊かにちゃーがんじゅう」

仲地 那覇市の方針は、とにかく「寝たきりにしない」ということ。私たちが実施している講座もそれを念頭において、負担の少ない筋トレやエクササイズ、ボールやチューブを使った体操系を推奨しているんです。利用者からは「ずいぶん健康になった」という喜びの声もよく聞いているんですよ。

森谷 先ほど「活動量計をつけて歩くだけで歩数が伸びる」とお話ししましたが、その理由は活動量計を使うだけで行動が変化してくるからなんです。他県のデータになりますが、例えば、出勤時にひと駅前で電車を降りて歩いて通勤するとかエスカレーターを使わないで階段を使うとか。歩数が増えているのが数値で見えるので、モチベーションが上がっていくんです。そういう意味では、那覇市の方針に合致する取り組みのお手伝いができるのではないかと考えます。あと、利用者様の身長や体重などの簡単な個人データを入力するだけでその方の内臓脂肪指数や体脂肪率、筋肉量、骨量なども画面で簡単に確認することもできるんです。

仲地 私たちは「センターで心豊かにちゃーがんじゅう」を目標に活動しています。コナミスポーツ&ライフさんの力をお借りして利用者に活動的な生活習慣や高度な健康管理を提供できれば、私たちの掲げる目標も達成できるのではないかと、今からとても楽しみです。

森谷 仲地所長の期待に応えるために、私たちコナミスポーツ&ライフも精一杯協力させていただきます。

今回導入する活動量計

医療法人 陽心会
理事長 高良 健

大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005（代）
美容形成部門 TEL.098-869-0066
リハビリテーション部門 TEL.098-869-0050
メディカルプラザ大道中央
那覇市字大道123 TEL.098-886-0007（代）
一般内科部門 TEL.098-869-0711
循環器部門 TEL.098-886-0072
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
検診部門 TEL.098-886-0078
小規模多機能型ホーム大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0018
地域交流センター大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0056
グループホーム大道が丘
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0036
（提携）メディカルエステ大道
那覇市安里3-1-3 TEL.869-0018
（提携）福祉用具貸与・販売事業所
那覇市安里128 TEL.098-885-0100
（提携）ヒルズガーデンクリニック
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0333
（提携）ヒルズガーデン那覇
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0300
介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030
在宅総合ケアセンター陽心会
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030
大道老人訪問看護ステーション
那覇市大道128 TEL.098-885-2885
グループホームたかまーみの家
那覇市安里3-1-47 TEL.941-0080
（提携）那覇市地域相談センター末吉
那覇市首里末吉4-6-1大明ビル1F TEL.098-885-0178
末吉老人福祉センター
那覇市首里末吉2-14 TEL.098-886-3510

社会福祉法人 陽風会

（提携）有料老人ホーム健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070
デイサービスセンター安里
那覇市安里388-5 TEL.098-886-0328
デイサービスセンター三原
那覇市三原1-31-20 TEL.098-840-0051
辻町若狭クリニック
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-0012
（提携）小規模多機能型ホーム若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550
（提携）地域交流センター若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0552
（提携）グループホーム若狭の家
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551
壺川老人福祉センター
那覇市壺川2-3-11 TEL.098-853-1139
ケアハウス常夏の島
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036
小規模多機能型ホーム牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
地域交流センター牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
小規模多機能型ホーム三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027
地域交流センター三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027
（提携）小規模多機能型ホーム辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070
（提携）地域交流センター辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070
（提携）有料老人ホーム松風邸
那覇市辻2-10-4 TEL.098-869-8557
那覇市地域相談センター若狭
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-863-1165
辻老人憩の家
那覇市辻2-14-1 TEL.864-0580