

実践報告

当院における地域の健康を支えるための診療外活動の取り組み

清水 康史^{1),2)*} 上野 勝也^{1),2)} 藤 檉 和 彦^{1),2)} 成 宮 久 詞^{1),2)}
間 所 昌 嗣^{1),2)} 宮 地 諒^{2),3)} 石 川 峻^{2),4)}

要旨

〔目的〕近年、少子高齢化が進行する中で予防医療の重要性が高まっている。本報告では、当院における地域の健康を支えるための診療外活動として、学生アスリートに対する障害予防活動、および地域住民に対するヨガクラスについて紹介する。

〔活動の概要〕学生アスリートに対する障害予防活動として、選手へのヨガトレーニング、および保護者や指導者を対象とした障害予防セミナーを実施した。また、地域住民に対してはヨガを用いた運動クラスを実施し、参加者を対象としたアンケート調査を実施した結果、柔軟性や筋力の向上、ストレス軽減に対して効果を感じている者が多くみられた。

〔結論〕当院における診療外活動は地域の健康増進の一助となっている可能性があり、実際の効果については今後検証していく必要がある。

キーワード 診療外活動、障害予防、ヨガ

I. はじめに

近年のわが国において、少子高齢化の進行は大きな社会的課題となっている¹⁾。超高齢社会に伴う高齢者の健康問題の増加はもちろんのこと、少子化による生徒数の減少は部員数の著しい減少をもたらし、十分な練習ができない、さらには学校単位では試合に出られない部も出てきたことから、部活動の地域移行化が進んでいる²⁾。超高齢社会に対しては、健康寿命の延伸を目的とした健康日本21が厚生労働省から策定され³⁾、平均寿命と健康寿命の乖離を少なくする取り組みが進められている。一方、部活動の地域移行化において、指導者には競技の実技指導のみならずアスリートの安全や障害予防に関する知識・技能が求められ⁴⁾、怪我や病気の予防と発生時の対応を選手や保護者と協力・連携して行う必要性が示されている⁵⁾。年代は異なるものの、両者に共通するキーワードとして「健康」があり、医療の果たすことのできる役割は

大きいと考えられる。しかしながら、医療における診療はあくまでも疾患や障害を患った「患者」に対して行われるものであり、これらの社会課題に対して貢献するためには、診療のみならず地域へ出向き、地域住民を巻き込んだ診療外活動を実施していく必要があると考えている。

当院では、整形外科医、理学療法士、薬剤師、アスレチックトレーナー、およびヨガインストラクターの資格を有する多職種で構成された診療外活動を行う部門を設けている。主な活動はアスリートを中心にスポーツ障害予防のサポートを行っているが、多職種が連携することで、アスリートのみならず地域の中高齢者まで幅広い世代の健康増進に貢献することができると考えている。今回、当院における地域の健康を支えるための診療外活動として、1. 学生アスリートに対する障害予防活動、2. 地域住民に対するヨガを用いた運動クラス（以下、ヨガクラス）、について報告する。

II. 各活動の概要

1. 学生アスリートに対する障害予防活動

部活動の地域移行化に伴い、学生アスリートを取り巻く環境は変化している。当院に通院する学生アスリートの中には部活動とクラブチームの両方に所属する選手もおり、オーバーワークも懸念される。このような環境の中、我々は学生アスリートに対する健全なスポーツ活動の確保が課題であると考えている。当院における学生アスリートを対象とした活動は、柔軟性やバランス、正確

1) けやきクリニック整形外科リハビリテーション室
(〒921-8064 石川県金沢市八日市5-451)

2) K.W.C.T (Keyaki Wellness Creating Team)
(〒921-8064 石川県金沢市八日市5-451)

3) 北陸大学医療保健学部
(〒920-1180 石川県金沢市太陽が丘1-1)

4) けやきクリニック整形外科
(〒921-8064 石川県金沢市八日市5-451)

責任著者連絡先: koshishimizu.rpt@gmail.com

(投稿日: 2025年1月19日 受理日: 2025年4月9日)



図1 学生アスリートを対象としたヨガトレーニングの様子
1競技種目10名から複数の競技種目60名程度までのトレーニング指導を実施している。



図2 保護者や指導者を対象としたスポーツ障害予防セミナーの様子
A：スポーツ障害についての講義
B：講義後のディスカッション
一方性のセミナーではなく、スポーツ現場での状況を共有し、討論することで我々も学びを得てアスリートの障害予防に役立てるよう努めている。

な運動パターンの獲得を目的としたヨガを用いたトレーニング（図1）、および保護者や指導者を対象とした障害予防セミナー（図2）の2つである。

ヨガトレーニングは、指導者から要請のあった学生部

活動を対象にスポーツ現場へ出向き、身体機能を向上させるためのプログラムで構成されたヨガ⁶⁾を1セッション60～90分で実施している（図1）。活動実績として、2023年1月～2024年12月に計13回延べ21チーム約400名に対して実施した。

障害予防セミナーは、院内掲示、ホームページ、およびスポーツ団体からの情報発信により募った保護者、指導者、およびスポーツ関係者を対象とし、2024年には腰椎分離症、野球肘、および足関節捻挫をテーマに3回開催した。セミナーでは、各テーマに対する60分間の講義（図2-A）に加え、30分間のディスカッション（図2-B）の時間を設け、スポーツ現場で保護者や指導者が感じている課題や悩みを聴取することでスポーツ現場への関わり方を模索し、我々も学ぶ機会にしている。これらの活動を通して、医療とスポーツ現場の架け橋となり、学生アスリートが健全なスポーツ活動を取り組めるようサポートしている。

2. 地域住民に対するヨガクラス

超高齢社会の現代において健康寿命の延長は重要な課題である³⁾。そのためには、健康と病気を「二分論」ではなく、健康と病気を連続的に捉える概念である「未病」の考え方が重要であり、一人一人が健康に関する正しい知識のもと健康意識を持ち、主体的に行動する必要がある⁷⁾。そこで、我々は地域住民の健康増進に貢献するために、院内掲示、ホームページ、およびスタッフによる口頭での案内で募った参加者に対してヨガクラスを実施している（図3）。多くの参加者は、当院に通院中の患者や症状が改善し通院終了となった元患者であるが、中には当院に通院歴がなく、ホームページの閲覧や口コミで参加される方もいる。クラス設定は、一般クラス（低～中強度、45分間、週1回）とアスリートクラス（高強度、60分間、月2回隔週）の2つの強度設定で実施しており、活動実績として2022年6月～2024年12月に延べ約3,800名が参加した。



図3 地域住民に対するヨガクラスの様子
運動強度の異なる2クラスを設定し、参加者が運動強度を選択することで継続性を高められるように努めている。

また、参加者がどのような効果を感じているのかを調査するためにアンケートを実施した。対象は、2024年12月3～16日の間に当院のヨガクラスに参加した56名とした。本調査は、北陸大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号2024-30）。アンケート調査結果の使用に関する同意の取得については、オプトアウト方式を採用した。調査の目的、方法、匿名性の確保、およびデータの使用目的について記載された書面を提示し、調査結果の使用に対して協力する意思がない場合には申し出てもらうこととした。なお、本報告のアンケート調査は無記名アンケートを用い、個人を特定できる情報は収集していない。

アンケート内容は、年代、ヨガクラスの継続期間、ヨガクラスの主観的な効果（柔軟性の向上、筋力の向上、全身持久力の向上、ストレスの軽減、運動習慣の定着度）とした。主観的な効果については、各項目に対しリッカート尺度を用いて5段階で評価した。

有効回答は38名（回答率67.9%）から得られた。性別は男性3名、女性35名、年代は20代以下1名（2.6%）、30代1名（2.6%）、40代5名（13.2%）、50代5名（13.2%）、60代16名（42.1%）、70代9名（23.7%）、80代以上1名（2.6%）であった。ヨガクラスの継続期間は3か月未満13名（34.2%）、3～6か月7名（18.4%）、6か月～1年9名（23.7%）、1～2年5名（13.2%）、2年以上4名（10.5%）であり、6か月以上継続している対象者は全体の47.4%であった。ヨガクラスに参加して感じる効果のうち、「そう思う」、または「非常にそう思う」の回答は、柔軟性の向上27名（71.1%）、筋力の向上24名（63.1%）、全身持久力の向上19名（50.0%）、ストレスの軽減29名（76.3%）、運動習慣の定着20名（52.6%）であった（表1）。

Ⅲ. 考 察

スポーツ活動の推奨や普及を行う上で、スポーツ外傷・障害予防は重要な課題の一つである⁸⁾。また、超高齢社会において要介護状態の要因となるサルコペニアやフレイルを予防するために運動介入の重要性が示唆されてい

る⁹⁾。本報告では、当院における地域の健康を支えるための診療外活動として、学生アスリートに対する障害予防活動、および地域住民に対するヨガクラスについて紹介した。

アスリートに対するヨガの効果として、コアスタビリティ、関節可動域、柔軟性、およびバランス能力の強化¹⁰⁾、基本動作の質的な改善¹¹⁾や姿勢制御の改善¹²⁾が報告されている。これらは、動作パターンをイメージし、理解するための略図であるパフォーマンスピラミッド¹³⁾の「土台」に位置する「ファンクショナルムーブメント」に含まれ、パフォーマンス向上やスポーツ障害予防に極めて重要であると考えられる。また、「ファンクショナルムーブメント」の改善は、多くのスポーツ種目に共通し競技特性の影響が少ない身体機能の強化につながる。当院で実施しているヨガトレーニングは、1競技種目10名程度と少数の場合から、複数の競技種目で合わせて60名程度の場合もあり、現場のニーズにこたえながら実施している。医療は痛みや疾患を患った「患者」に対して行われるが、スポーツ現場では痛みのない機能不全を発見する、すなわち今後障害に繋がりそうなアスリートを発見する視点が重要であると考えられる。ヨガは動作評価とトレーニングを同時に行うことができ、アスリートが自身の欠如している身体機能について自己認識しやすい⁶⁾ため、機能障害を評価し、改善するツールとして有効であると考えられる。

地域住民に対するヨガクラスにおいて、参加者を対象にアンケート調査を実施した。本調査において主観的な効果が高かった項目として、柔軟性の向上、筋力の向上、およびストレスの軽減が挙げられ、特に柔軟性の向上とストレスの軽減では70%以上の対象者が「そう思う」、または「非常にそう思う」と回答した。ヨガの効果を検査した先行研究において、筋量や柔軟性の向上^{14,15)}といった身体的効果と自尊心や満足度を高め、対人不安を減少させる心理的效果¹⁶⁾が報告されており、本調査においても身体的および心理的にヨガクラスが有効である可能性が示唆された。一方、運動習慣の定着に関しては、主観的な効果の項目で「そう思う」、または「非常にそう思う」

表1 ヨガクラスにおける主観的効果（有効回答38名 [回答率67.9%]）

アンケート項目	非常にそう思う	そう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	そう思わない
柔軟性の向上	3名 (7.9%)	24名 (63.2%)	11名 (28.9%)	0名 (0%)	0名 (0%)
筋力の向上	4名 (10.5%)	20名 (52.6%)	13名 (34.2%)	1名 (2.6%)	0名 (0%)
全身持久力の向上	1名 (2.6%)	18名 (47.4%)	17名 (44.7%)	2名 (5.3%)	0名 (0%)
ストレスの軽減	4名 (10.5%)	25名 (65.8%)	8名 (21.1%)	1名 (2.6%)	0名 (0%)
運動習慣の定着	2名 (5.3%)	18名 (47.4%)	16名 (42.1%)	2名 (5.3%)	0名 (0%)

構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とは限らない。

と回答した対象者は52.7%であり、実際にヨガクラスを6か月以上継続している対象者は全体の47.4%であった。令和4年国民栄養調査では運動習慣のある者の割合は男性で35.5%、女性で31.5%であることが報告されている¹⁷⁾。本調査はヨガクラスの参加者のみを対象としているため、一概に比較することは困難であるが、対象者のおおよそ半数が継続的にヨガクラスに参加し運動習慣を定着することができていた。運動の継続について、一方向的に疾病予防のために運動を処方された者の30-70%は6か月以内に離脱することが報告されており¹⁸⁾、本人が主体的に運動プログラムを決定する必要性が示唆されている¹⁹⁾。当院でのヨガクラスは強度別に一般クラスとアスリートクラスの2つのクラスを設け、参加者自身が身体機能や体力に応じてクラスを選択できるようにしているため、運動の継続性に有効であった可能性がある。現在、さらに運動の継続性を高めるために、ヨガに加えてピラティスクラスを設け、運動の選択肢を増やすことで運動習慣を定着できるよう努めており、今後も幅広い世代に対して、効果的な運動を提供できるようにしていきたいと考えている。

IV. まとめと今後の展望

本報告では、当院における地域の健康を支えるための診療外活動の取り組みについて紹介した。近年、未病や予防の考え方の重要性は高まってきているものの、疾患に至る前段階における障害予防やリハビリテーション終了後の機能維持を目的とした運動介入を保険診療で行うことは困難である。しかしながら、少子高齢化がさらに進行し予防医療の重要性が高まっていく中で運動の重要性が再認識され、運動をツールとした予防医療もいずれは保険診療の一部になっていく可能性がある。本報告における活動の効果については今後検証していく必要があるものの、我々の活動が地域の健康を支える一助になっていることを期待し、今後も継続していきたいと考えている。

謝 辞

本報告における活動は、公益財団法人I-O DATA財団 第7回スポーツ文化助成 (A) (SA-010)、および2024年度公益財団法人 澁谷学術文化スポーツ振興財団 スポーツ活動への助成の交付を受け、遂行することができました。この場をかりて御礼申し上げます。

利益相反

本報告に関して開示すべき利益相反関連事項はない。

文 献

- 1) 松浦司: 少子化対策の30年を振り返る. 日本労働研究雑誌. 2024; 768: 17-34.
- 2) 友添秀則: 運動部活動改革とこれから求められる地域スポーツクラブ<運動部>活動, 運動部活動から地域スポーツクラブ活動へ. 友添秀則 (編), 大修館書店, 東京, 2023, pp2-15.
- 3) https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/s0.html 厚生労働省 健康日本21 (総論) (参照2025-3-4)
- 4) 浅沼道成: これから求められる地域スポーツクラブ活動の指導者, 運動部活動から地域スポーツクラブ活動へ. 友添秀則 (編), 大修館書店, 東京, 2023, pp29-40.
- 5) 笠次良爾: スポーツ活動によるケガや病気とリスクマネジメント, 運動部活動から地域スポーツクラブ活動へ. 友添秀則 (編), 大修館書店, 東京, 2023, pp144-148.
- 6) 本橋恵美: コアパワーヨガメソッド, ベースボールマガジン, 東京, 2018, pp27-46.
- 7) <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000572154.pdf> 厚生労働省 未病指標について-その必要性と活用に向けた考え方- (参照2024-12-29)
- 8) 砂川憲彦, 真鍋知宏, 他: スポーツ外傷・障害および疾病調査に関する提言書: 日本臨床スポーツ医学会・日本アスレティックトレーニング学会共同声明. 日本アスレティックトレーニング学会誌. 2022; 7: 155-171.
- 9) 葛谷雅文: 超高齢社会におけるサルコペニアとフレイル. 日本内科学会雑誌. 2015; 104: 2602-2607.
- 10) Rao MR, Itagi RK, et al.: Impact of Yoga in Facilitating Muscular Functioning among Asymptomatic Male Cricket Players: Longitudinal Randomized Controlled Study. J Bodyw Mov Ther. 2021; 27: 287-293.
- 11) Xu D, Wu H, et al.: Effects of Yoga Intervention on Functional Movement Patterns and Mindfulness in Collegiate Athletes: A Quasi-Experimental Study. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19: 14930.
- 12) Brunelle JF, Blais-Coutu S, et al.: Influences of a Yoga Intervention on the Postural Skills of the Italian Short Track Speed Skating Team. Open Access J Sports Med. 2015; 6: 23-35.
- 13) Cook G: ムーブメント-ファンクショナルムーブメントシステム: 動作のスクリーニング, アセスメント, 修正ストラテジー-. 中丸宏二, 小山貴之ら (監訳), NAP, 東京, 2014, pp209-213.
- 14) Wong SSS, Liu TW, et al.: Health Status of Aged Women with or without the Experience of Practicing Yoga. BMC Womens Health. 2023; 23: 524.
- 15) 井上留美子, 谷田部かなか, 他: 中高齢者の筋量, 柔軟性, 及びバランス能に対するヨガの影響. 聖マリアンナ医科大学雑誌. 2023; 50: 129-137.
- 16) 古宮昇, 谷口弘一: ヨガの心理的効果についての調査研究. カウンセリング研究. 2011; 44: 110-117.
- 17) <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf> 厚生労働省 令和4年国民健康・栄養調査結果の概要 (参照2024-12-29)
- 18) Miller NH: Compliance with Treatment Regimens in Chronic Asymptomatic Diseases. Am J Med. 1997; 102: 43-49.
- 19) 松本大輔, 瓜谷大輔, 他: 特定健診受診者における運動習慣と健康関連 QOL との関連性-トランスセオリアルモデルを用いた運動定着群と未定着群での比較-. 総合保健体育科学. 2011; 34: 5-9.