

NEWS LETTER 疾病予防・運動療法

特定非営利活動法人
日本運動療法推進機構
会報誌・第5号
発行
本部/東京都千代田区一ツ橋2-2-1
共立女子大学臨床栄養学研究室内
事務局/神奈川県横浜市あざみ野4-2-4
ムウ2ビル ムウ2階さみ野内
電話 03-3237-1301 FAX 045-902-9770
編集・印刷
株式会社東京さくら印刷 医療介護出版企画部
東京都千代田区神田和泉町1-7-3 上上ビル 階
電話 03-3865-0707 FAX 03-3865-0552

目次	
1 面	ごあいさつ
2・3 面	セミナー報告
4 面	お知らせ

「ごあいさつ」 井上理事長

本機構は平成15年6月16日に
(1)保健、医療又は福祉の増進を図る活動
(2)前号に掲げる活動を行う施設及び担
当者の援助を目的とし、その目的達成のため
に次の事業を行うと定めた。

[1]特定非営利活動に係る事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止に関
する調査研究情報収集に関する事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止の広
報に関する事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止指導の
ための人材の育成、認定、登録に関する事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止指導
のための施設の設置基準の指導、認定及び
登録に関する事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止事業
の運営指導に関する事業

疾病予防運動療法、寝たきり防止に関
する政府及び国内外海外関連団体との連絡
調整に関する事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止に関
する図書編集及び出版
疾病予防運動療法、寝たきり防止事業
に関するモデル事業の運営
診療所の運営に関する事業



理事長 井上修二

64年3月 東京大学医学部卒業
66年7月 東京大学第2内科助教授
81年1月 横浜市第3内科助教授
94年5月 国立健康・栄養研究所
健康栄養部部長
99年4月 共立女子大学
家政学部教授

[2]収益事業

関連機械器具、用品の販売に関する事業
疾病予防運動療法、寝たきり防止に関
する施設の運営受託及び運営のための人
材の派遣に関する事業
設立後2年9ヶ月を経た現在、生活習
慣病の予防と治療、寝たきり防止におけ
る運動療法の役割は、益々大きくなってい
ます。ここで、本機構の目的をもう一度再
検討し、新たな発展を期す時期になりま
した。本年は会員の皆様と緊密な連携を
築き直す必要を感じて居ります。皆様の
率直なご意見をお寄せいただきますよう
お願い致します。

これまでの活動内容

- 平成7年10月前身である「疾病予防・運動療法施設を考える会」発足
- 同12年5月 「疾病予防・運動療法を考える会」
- 同12年12月 本機構発足記念講演会
- 同13年12月 本機構スタート
- 同14年10月 「運動療法事業推進セミナー」
- 同15年2月 「健康づくり・運動療法指導者スキルアップセミナー」
- 同15年2月 「運動療法事業推進セミナー」
- 同15年9月 「第1回運動療法事業推進研究会」
- 同15年9月 「第1回転倒予防・寝たきり防止指

導のための実践研修会

- 同16年1月 「運動療法推進特別講演会」
- 同16年2月 「運動療法事業推進セミナー」
- 同16年3月 「転倒予防・寝たきり防止指導のた
めの実践研修会」
- 同16年11月 「介護予防自立促進・高齢者筋力向
上トレーニング研修会」
- 同17年2月 「運動療法事業推進セミナー」
- 同17年6月 「度運動療法推進研究会」
- 同18年3月 「運動療法事業促進セミナー」

本機構の活動にご参加ください

医療保険の改定での生活習慣病対策、介
護保険改定での運動器の機能向上並びに
地域支援事業での転倒予防対策等運動療
法を含めた生活全体を包括的に考えなく
てはいけない時代になりつつある。

厚生労働省は今まで成人病と分類され
ていた疾患のなかで、食生活、運動習慣、喫
煙、飲酒、休息等の生活習慣がその発症、進
行に深く関与する疾患群を生活習慣病と呼
び、その予防と治療に患者の自己責任意
識を取り入れることに決めた。代表的な生
活習慣病である糖尿病、高血圧、高脂血症、
肥満症とこれら疾患に続発する虚血性心
疾患の治療は薬物療法に加えて基本的な
食事療法と運動療法が重要である。これら
の疾患も病態の初期ではこの基本的な両治

療で正常化するものも多い。食事療法は疾
患毎の配慮が必要で、各疾患に対応する理
論的根拠にもとづく方法論が、既に確立し
ているといえる。一方、運動療法はある程度
疾患毎に対応する配慮は必要であるが、方
法的には共通する点が多い。しかしながら、
現在、実施されている運動療法は歩行の奨
励が主なもので、実施メニューが少なく方法
論とその理論的根拠も貧しい。

このような現状下で、生活習慣病に対す
る運動療法の方法論の確立とその普及をめ
ざした「日本運動療法推進機構」を同志の
方々と発足しました。積極的なご参加と皆
様方並びに当機構の発展に関係各位の暖
かいご支援をお願いいたします。

「運動指針」検討へ

厚生労働省健康局総務課生活習慣対策室で
太田壽城座長、国立長寿医療センター病院
長を中心に検討されている。

健康な方、軽度の異常を指摘された方、
ハイリスクの方等さまざまな対象者に運動
指針を提示することが目的であるが、対象
者をどこに絞るか、どの様にアピールする
か難しいところである。また、身体活動1日3
個(単位:運動週4個(単位:1個=1METs
基準を満たす考え方も議論されている。主
なる目的は国民の健康づくりではあるが、
副なる目的では介護予防における運動器
の機能向上、メタボリック症候群の予防と生
活習慣病対策として健診、保健指導のプロ
グラムへの応用等が絡みあいがらの施策で
あるようだ。運動療法施設としては第1次
から第3次予防まで対応できると思われる
のだが、場の設定が不定である。国民の健康
運動に対する姿勢が変わることにより、私
たちはどのような位置づけで「メ」テンスを
追求していくかが課題であろう。あわせて、指
導者向けのガイドラインも検討されている
ようであるが、いわゆる指導者がどのよう
な位置づけで国民と向き合うのかは未定。
今後、注目したいところである。わかりやす
く実行しやすい「メ」テンスが提示されること
を期待している。

生活機能評価による

特定高齢者認定

運動に関しては介護保険制度改定によ
る地域支援事業がある。老人保健法での老
人基本健診の項目に平成18年4月より65
才以上の方は従来の検査項目に「生活機能
評価」が加わる。これに伴い「特定高齢者」
に認定されると、特定された介護予防サー
ビスが受けられる。その間に運動器の機能
向上プログラムがある。施行に際する指導
者の資格、指導する場の設定が行政により
異なる。結果に対しても地域格差、施設格
差が出るであろうことが想像される。会員
各位の地域では如何でしょうか。

地域活動を

ご紹介していきます

日本運動療法推進機構は、全国の
運動療法施設、特に医療法42条疾病
予防施設等を中心に運用・支援すべく
活動しております。

ここ数年、各種施設の地域における
活動は活発ですが、行政の対応につ
いて見ると、既に大きな格差が生ま
れているようです。本年3月に開催さ
れたセミナーでも各施設がその特徴を
持ちながら運用されていることが報告
されましたが、行政の動きは後追いの
感を拭えません。

運動療法と運動指導は本来分かれ
るところであり、実際の現場で
は混在し、混乱しながら日々努力され
ております。細かくは医師等による運
動処方に基づきプログラム、運動処方
に基づかないプログラム、施設基準の差
は何か等々まだ解決されていないこと
が多いようです。現場は動かざるを得
ない不安定な状況下での経営努力を
求められております。

次回より全国各地域での活動、特に
医療法42条施設、運動療法施設等の
現状、考え方を連載してまいります。