

楽しく運動してみませんか？

～当院で発案された「オールディーズde運動療法」の御紹介～

門司掖済会病院 糖尿病内科

診療部長 いもと ひろふみ 井元 博文

「身体のために運動しないといけないな。頭の中では分かっているけど・・・」多くの患者様方の悩みです。生活習慣病、特に糖尿病の治療には①食事療法 ②運動療法 ③薬物療法がありますが、このうち運動療法は始めること、更には続けることがなかなか難しいのです。平成28年4月より門司掖済会病院に赴任後、私は「楽しくて分かりやすい診療」を心掛けながら糖尿病を中心とした生活習慣病の診療を行っております。この度、「オールディーズ de 運動療法」を発案し、各種患者会やイベントで披露しておりますので、この機会に御紹介させていただきます。

運動療法を行うと、心肺機能の改善、血糖値の改善、脂質代謝の改善、血圧低下、血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの効果増強が見込まれます。そして、有酸素運動(十分な呼吸を確保しながらできる比較的軽い運動)とレジスタンス運動(筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動)は、ともに血糖改善に有効であり、併用による効果があります。運動療法は個人の基礎体力、年齢、体重、健康状態などに合わせて行います。また、安全かつ運動の楽しさを実感できるよう工夫することにより、運動療法の継続が期待されます。ただし実際には患者さんに運動の楽しさを実感してもらう手段がなかなか見つからず、運動療法を継続してもらうことが容易ではないのが現状です。

私は10年程前よりオールディーズ(1950年~1960年代の曲)の楽曲の生演奏が行われるライブハウスで音楽に合わせて踊ることを趣味としております。そして、患者さん達と一緒に楽しく踊る機会を熱望しておりました。平成28年4月より当院に赴任して、門司港を中心として北九州市内で活動するバンド、シックスティーズの皆さんと出会うこととなりました。シックスティーズはオールディーズ、グループサウンズ、ベンチャーズを中心とした1960年代の懐かしい曲を演奏するバンドです。そのバンドメンバーの一人である足立はるみ氏が当院内科病棟に勤務する看護師で、日頃より糖尿病療養指導に熱心に携わっていたのです。シックスティーズによるオールディーズの楽曲の生演奏を行い、バンドの横で井元が自ら患者さんの方向を向いて踊り、「患者

さん達と一緒に踊って頂く、そんな楽しい運動療法の啓発を目的とした、患者さん向けの会合を開きたい!!」足立氏にその提案したところ即刻快諾を頂きました。そして平成 28 年 9 月 11 日(日曜日)に当院内で、第 1 回「オールディーズ de 運動療法」の会を開催するに至り、ここに「オールディーズ de 運動療法」が誕生しました。狙いは以下の通りです。

- ① 患者さんに運動療法の必要性を楽しくかつ分かり易く伝えることが可能
- ② オールディーズが高齢者にとって親しみ易い音楽であることから、患者さんに若かりし頃を思い出して頂く
- ③ 座ったままでも上半身の動きで参加可能
- ④ 音楽があればお金をかけずにどこでも施行可能
- ⑤ 患者会や各種イベントに携わるスタッフ自身にも楽しんでもらう
- ⑥ 糖尿病治療に潜む「きつい」、「大変」、「面倒くさい」というイメージを、少しで楽しいイメージに変換する

まずは、シックスティーズによる演奏の前に患者さん向けに運動療法に関する講義を行い、更にはボックスダンスの講習も行いました。皆さんで昼食を摂った後で、さあライブ本番!! 患者さんや当院スタッフのみなさんがシックスティーズによる生演奏に合わせて、とびきりの笑顔で、手拍子、足拍子、立ったり座ったり各々の思い思いのスタンスで身体を動かして頂きました。アンコールの 1 曲を含めた合計 11 曲の生演奏を行い、横で踊る私もしっかり良い汗をかかせて頂きました。演奏の後に患者さんにアンケートを行いましたところ、「オールディーズ de 運動療法」について、「わかりやすかった」、「楽しかった」、「きつくなかった」、「自宅でできそうだ」、「青春を思い出して大変懐かしかった」という回答を頂きました。この会合を開催した我々としても、非常に勇気を頂く結果となりました。そしてこの会合を開催するにあたり、当院の看護部、栄養部、リハビリテーション科、医事科を中心とした多くのスタッフに支えて頂きました。彼ら無くしてこのようなイベントは開催できません。この場を借りてお礼申し上げます。

この“オールディーズ de 運動療法”は、その後も患者さん対象の各種病院外イベントで披露することとなりました。平成 28 年 11 月 12 日に行われた世界糖尿病デー 2016 啓発街頭活動 ブルーライトアップ in 北九州、平成 29 年 5 月 14 日に門司港レトロで行われた第 20 回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーです。おかげさまで、各々のイベントで大盛況を頂きました。平成 29 年 10 月 1 日には当院内で第 2 回「オールディーズ de 運動療法」の会を開催するに至り、60 人以上もの患者様に御参加頂きました。いつしか私自身が「踊る糖尿病専門医」とのキャッチコピーを頂くに至りました。

今後は平成 29 年 11 月 11 日には世界糖尿病デー2017 啓発街頭活動 ブルーライトアップ in 北九州で披露予定です。(注:掲載日時点では、すでに終了しました。)一連のイベントを通じて、患者様と当院スタッフ一同が「楽しい生活習慣病治療」を待ち望んでいることを確信する機会となりました。運動療法を長く続けるためにも、ただ頑張るだけではなく、楽しく運動する手段を見つける必要があると考えます。

私は、16 年前に医師として糖尿病を専攻することを決めたときから、患者さんに糖尿病治療を頑張ってもらうための多種多様な方法を探そうと考えておりました。今回の試みにより、「患者さんにはまず、会合に参加して楽しんでもらう。そしてその後に頑張る契機にしてみよう。」という、ひとつの答えが出たと考えております。今後も“楽しくて分かりやすい診療”を目指して北九州中の病院、医院と連携して生活習慣病の啓発に取り組む所存です。そして生活習慣病の有無に関わらずこの記事をご覧頂いた方が、楽しく運動を行うことに少しでも興味を持って頂ければ幸いと考える所存です。

☆ 具体的な活動に
つきましてはQRコード
より動画をご参照下さい



<https://youtu.be/imJQPKdcXv0>

第 1 回「オールディーズで運動療法」の会
院内開催 2016/9/11



世界糖尿病デー2016 ブルーライトアップ In 北九州

場所:コムシティ 2016/11/12



第20回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

場所:門司港レトロ中央広場 2017/5/1



門司掖済会病院

〒801-8550 福岡県北九州市門司区清滝1-3-1

TEL 093-321-0984

FAX 093-331-7085

<http://www.ekisaikai-moji.jp/>