

医療の知見を支えに、運動や体の専門家が個人に合ったサポートを行う「メディカルフィットネス(MF)」が広がっている。その役割や利用者にとってのメリットとは。専門家とアスリート、それぞれに考えを聞いた。

健康状態に合わせ 楽しく運動

日本メディカルフィットネス研究会会長 太田玉紀さん



おた・たまき 1961年生まれ、新潟県出身。昭和大学医学部卒。新潟大医学部付属病院(現・向大医療学総合病院)で研修後、同大大学院で博士号(医学)取得。2008年から猪山高尾病院(新潟市)内科部長兼メディカルフィットネスCUIO RIE(クオリー)センター長。内科医でスポーツ医学も専門。16年から日本メディカルフィットネス研究会会長。

「最初から薬を飲みたい人なんていないんです」
こう話すのは日本メディカルフィットネス研究会(東京都)の太田玉紀会長だ。内科医として、治療において運動が果たす役割の大きさを感じてきた。「運動を取り入れることで薬を飲まずに済むかもしれない。高血圧や糖尿病などで薬を飲んでいただいても、体重や体脂肪を抑えられれば薬を減らせるかもしれない」と指摘する。
MFという言葉は1980年代に生まれたという。厳密な定義はなく、同研究会は「一般的なフィットネス施設の機能に加えて、医療的なサービスも提供できるフィットネス」と定義している。
利用者の健康状態などについて医療機関と情報を共有し、医師の助言や指示に基づいて運動の専門家がプログラムを組むのが大きな特徴だ。
太田会長は、医療の知見を生かすことで「どんな健康状態の方にも、個人の目的や体力に合わせた

メデイカル フィットネス

健康づくりのポイント

- ◆運動量にこだわり過ぎず、自分の好みに合った身体活動を増やす。
- ◆栄養バランスは1日で取ろうとせず、1週間を通じて取るよう心がける。
- ◆仕事や家事以外で楽しめるもの、リラックスできるものを持つ。

(太田会長への取材から)

MFはアスリートにとっても、自分の体を知りトレーニングやケアの方向性を考えるきっかけになる。「自分では気づけない体のズレや乱れを指摘、矯正してもらえるのは、けがを防ぐうえでも貴重です」



こう話すのは、元サッカー日本代表で、昨年F.C.町田ゼルビアで現役を引退した太田宏介さん(36)だ。現役時代、トレーナーらのおかげで体の癖やゆがみに気づけ、体の構造について学べたことでコンディショニングの維持やけがの予防に注意を払えたという。頼れる専門家が身近にいることの心強さを感じる一方、「けがで競技人生を棒に振った人を多く見てきた。学びや気づきの機会に恵まれないと

体のズレ気づき けが予防 元サッカー日本代表 太田宏介さん

おた・こうすけ 東京都町田市出身。F.C.東京時代、Jリーグベストイレブン。元日本代表。幼少期に経済的に苦しい生活をした経験から、「誰もが平等に楽しめる機会を！」をコンセプトに子ども向けの無料スポーツ教室「ジョガスポーツカレッジ」を全国で開館。

能を生かせないのはもったいない」と感じていた。
引退後、子どもたちを対象にした無料のスポーツ教室を全国で開館。けが予防や体づくりに役立つ学びも提供できないかと考えるなかでMFの存在を知った。
体を痛める前から、理学療法士など専門家の力を借りて体と向き合うことができ、自分に合ったトレーニングや調整方法を見いだせる点に価値を感じた。「猫背も意識の持ち方次第で変えようはあるけど、そもそも、どこをどう意識したらいいかわからない。だからこそ、気づきや助言をくれる存在は大きい」と話す。
健康であればこそ、スポーツを楽しめる。そんな基本に立ち返ったという太田さん。「子どもからお年寄りまで色々な人たちに、けがをしない体づくりや健康づくりの大切さを伝え続けたい」

立つ・歩く・走るの土台 お尻を鍛えよう



暖かさとともに体を動かしたくなる季節。導入となる運動について、朝日新聞社経営のジム「メディカルフィットネス リ・パース 町田店」の理学療法士・長井祐樹さんに聞いた。
「立つ・歩く・走る際の土台になるお尻の筋肉を鍛えてみてはどうですか」
長井さんが紹介するのは、横になりながらできる二つの運動。一つ目は上の脚を伸ばして上下に動かす運動(写真①)で、お尻の外寄りの中臀筋に効くという。脚を体より後ろで動かすこと、下げる際にゆっくり下ろすことを意識すると効果的という。体がぶれないよう手で支えるのもコツだ。ひざを曲げれば負荷を減らせる(同②)。
二つ目はお尻の大部分を占める大臀筋に効く運動。頭と腰の延長線上にかかとがくるようひざを曲げ、両かかとをつけたまま上のひざを開閉する(同③)。長井さんは「基礎運動を続けることで立ち座りや階段の昇降などの日々の動きが変わる。すると、日常動作から体に適度な負荷をかけられる」と話す。

国の認定施設に「リ・パース 町田店」

MF施設には国による認定制度がある。有酸素運動などを安全に行える設備や、医師の運動処方箋に基づきプログラムを作成できる健康運動指導士の配置などの要件を満たすと、厚生労働大臣認定の「運動型健康増進施設」となる。
朝日新聞社が昨年オープンしたジム「メディカルフィットネス リ・

パース 町田店」(東京都)も3月に運動型健康増進施設となった。医師と密に連携を図り、理学療法士や健康運動指導士の資格を持つスタッフが、個人に合った運動プログラムやパーソナルコンディショニング(PC)を提供する。
現在、入会金が無料になる春のキャンペーンを実施中。PC3回体験

チケット(1回55分、2カ月有効)と、AI搭載マシンなどが使えるジムエリアの3カ月利用券を各1万6500円で販売している。無料見学・体験もある。(竹田和博)

申し込み、問い合わせは
電話 042・707・6262

