

■ 亀田スポーツ医科学センター

1. 2018年度の目標及び方針

今年度は、院内に向けた当センターの施設プロモーション活動やOffice365による広報活動を精力的に行い、診療科医師からの適応患者の利用斡旋や、職員の利用度の更なる増加に繋げたい。これによって利用者層の拡大を図っていく。また、地域に対する健康意識向上のため、院外にも情報発信をしていくことを目標とする。更に、利用者数の増加に伴う混雑緩和対策を継続し、利用者の方々が使いやすい運動環境を提供できるよう努力する。内部的目標としては、スタッフ数の増加に伴い指導の質を担保するため、職員指導を徹底する。

2. 2017年度の評価

2017年度も、利用者を対象とした交流会と参加型運動イベントを企画し、年2回の独自イベント開催を継続することができた。また、当センターのWebページの開設による施設プロモーションの成功など顧客の視点において非常に発展した年であった。

BSC的視点でみると、財務の視点において総収益は¥20,339,182と昨年度から9%増加し過去最高であった。なかでも、運動関連収益（トレーナー部門収益）が¥1,157,793/月と、昨年度から17%増加したことが大きい。これは、指導効率を上げるための対策であったグループセッションの充実や、Webや口コミの評判による利用者の増加によるものと推察する。2018年度も運動指導の質と効率の向上に務め収益向上に繋げていきたい。顧客の視点においては、スポーツ医科学センター独自で実施している満足度調査において総合評価100点満点中84.5点（昨年度86.3点）と、利用者の満足度は高水準を維持できた。スタッフの対応が丁寧、運動プログラムの充実などの賞賛意見が多数ある一方で、今年度も利用者増加における施設混雑やフロア面積が狭さなど、今後の施設発展に向けてハード面の検討課題も浮き彫りとなった。また、2017年6月に亀田スポーツ医科学センターのWebが開設され、利用者の方々がより手軽にグループセッションスケジュールにアクセス可能となり、外部の方々への施設プロモーションが進んでいる。内部プロセスの視点としては、年度始めに目標として掲げた院内各科に対する施設プロモーションが残念ながら実現できなかった。主な理由としては、利用者数の増加やダウンタイムの時間幅減少などにより、スタッフが施設内における通常業務以外に時間を割くことが困難であったためである。今年度は、年度後半を目標に実現していく予定である。成長と学習の視点では、例年と同様、スキルチェックを実施することで各スタッフの知識と技術の確認を行い標準化に努めた。また、新人スタッフの多かった2017年度は、例年の2か月に一度の部内勉強会の形式を変更し、OJTに加え、定期的に部内ミーティングにて必須知識と技術の勉強会を行うことで、新人スタッフへの教育を実施し、スキルの標準化に努めた。

3. 主な業務内容

- 1) 健康増進サポート
 - ① 転倒予防・生活習慣病予防/改善のための運動プログラムを作成し、健康運動指導を提供。
 - ② グループセッションを1日2~4回実施。全身のストレッチ、体幹筋、インナーマッスルの強化を通じた姿勢改善を目的とした体操などをグループで実施。
- 2) 外来アスリートサポート
 - ① アスリートに対して早期競技復帰に向けたアスレティックリハビリテーションの提供。
 - ② 各スポーツの特異性を考慮した身体の使い方を指導。

- 3) 入院患者サポート
 - ① 患部外運動：主にスポーツ医学科の入院中患者に対し、担当医師の許可のもと患部外トレーニング提供。入院中の活動量の維持を目的としている。
 - ② 糖尿病運動療法：糖尿病教室を通して、糖尿病内分泌内科の教育入院中患者に対し糖尿病運動療法を指導。同時に、担当医師の許可のもと病状改善のための運動指導や運動習慣の確立を目的として、当センターにて実際に糖尿病運動療法を提供。
 - ③ 入院中気分転換：主に上記以外の科に入院中患者に対し、担当医師の許可のもと入院中気分転換を目的としたストレッチや軽度エクササイズを提供。
- 4) 筋力測定
 - ① スポーツ医学科の患者に対し、術前・術後の筋力評価としてプロコルに準じた測定を実施。
- 5) 運動器健診（ロコモ健診）
 - ① 健康管理センターと連携し、40歳代以上の受診者を対象に運動機能検査を実施。運動器（骨・関節・筋肉）の機能低下により要介護や転倒リスクの高い状態であるロコモティブシンドロームを早期に発見し、健康寿命延伸のための動機付けを目的としている。
- 6) 生活習慣病予防外来
 - ① 人間ドック・健診を受診し、糖代謝異常を指摘された受診者に対し、糖尿病発症を予防するための生活習慣改善を支援。内科医師、看護師、管理栄養士と連携し、各専門職による食事や運動の指導を行い、包括的な支援を実施。
- 7) 亀田病院健康保険組合 特定保健指導
 - ① 健康管理センターに委託して行われる生活習慣病健診、もしくは「特定健康診査」の結果により実施される特定保健指導の中の健康運動指導を実施。生活習慣病の予防と早期発見のため、主にメタボリックシンドローム改善のための支援を行う。
- 8) メディカルチェック
 - ① 鴨川市教育委員会主催のもと、近隣中学校2校にて運動部全生徒を対象とし、年4回のメディカルチェックと年1回の結果報告会を各校で実施。成長期の運動器疾患やスポーツ障害をスクリーニングすることで障害予防に努めることを目的とする。
- 9) リラクゼーション
 - ① 症状の問診を行い、手先・足先から体幹～頭部にかけて全身の筋肉・腱のバランス、荷重バランスを整え、様々な方法で心と体の緊張の解放を目的としたセラピーを実施。
- 9) 骨盤底メディカルフィットネス外来
 - ① 軽度の尿漏れ、頻尿、下垂感、下腹部の違和感、産後の尿漏れなどの症状緩和を目的に、従来の骨盤底筋体操に加え、姿勢や呼吸のトレーニングを加えた全身の運動療法を実施。
- 10) リンパケア
 - ① がん手術後や慢性的な浮腫と上手に付き合うためのセルフケアを指導。また、リンパドレナージや圧迫療法、運動療法等を通して日常生活を安心して過ごせるようにするために患者をサポートする。
- 11) その他参加事業
 - ① 亀田病院糖尿病患者会（わかめ会）運動指導

糖尿病患者様会において、運動指導及び運動体験、体力測定を実施。個々の体力レベルに応じた運動方法を理解し、患者様が運動を実施できるようになることを目的とする。また、スタッフ・患者様間でコミュニケーションをとり、運動の楽しさや爽快感を実感してもらうことも目的としている。

② 吉尾健康祭り：ロコモ予防イベント

主基、吉尾、大山地区中心の鴨川市民に対し、健康寿命延伸の為の知識を普及啓発するためのイベントを行い、体力測定と運動指導を実施。

③ 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーに合わせて行われた院内イベントにおいて、てんとう虫テスト測定会を実施。運動器の重要性の啓蒙活動、当センターのプロモーションを目的とし、参加者の歩行年齢を測定。

④ 新電元企業健診

社員に対して、てんとう虫テストを実施。また、労働者の労災予防等に向けての啓発の必要性を講演。

⑤ ANA 健康運動指導

希望社員に対して、てんとう虫テストとファンクショナルチェックを実施。腰痛や膝痛予防のためのストレッチや身体の使い方などを指導。

文責：大澤有美子