

シルバー産業新聞にて

佐藤教授が紹介されました！

4月10日発行のシルバー産業新聞にて、当院でリハビリ指導をして頂いている帝京大学・佐藤真治教授のインタビューが掲載されました。

インタビュー

帝京大学 医療技術学部 佐藤真治教授

適切な運動療法に繋げるEIMの考えを日本へ

海外では適切な運動療法で健康維持に繋げるプロジェクト「エクササイズイスマディシン（EIM）」が注目を集めている。EIM Japan 事務局長を務める、帝京大学医療技術学部の佐藤真治教授に話を聞いた。



エクササイズイスマディシン（EIM）とは、2007年からアメリカスポーツ医学会が展開する、スポーツ・運動療法の普及プロジェクトで、現在世界40カ国以上が参加している。

日本でも19年に組織化して取組みをスタートした。健康運動指導士をはじめとする「運動指導専門家」の社会的活動を支援するとともに、スポーツや運動の医学的な効果や効果的な運動処方プログラムの作成方法を啓蒙している。

現在、東京都医師会と連携して、患者を地域の運動リ

ソースに繋ぐ事業を先駆地域で取組んでいる。例えば、コロナ禍で身体活動量が低下した人には、医師や看護師がリンクワーカー（地域の橋渡し役）を介して、地域の通いの場などに繋いでいる。

EIM Japanでは運動療法の質と技術を担保するため、医師の運動処方に基づき、患者にあった運動プログラムを作成できる健康運動指導士の育成にも取り組んでいる。最終的には「運動指導管理料」のように、診療報酬上での位置づけを目指していく。

楽しみながらの運動が認知症予防に高い効果

運動に取り組む際は利用者に楽しんでもらうことが重要で、「楽しい」感情が生まれることで、健康維持のほか認知症予防の効果も期待できる。脳には記憶を司る「海馬」

という部位が、感情に反応する「側坐核/扁桃核」付近にある。運動をすることで様々な脳内ホルモンが分泌され、幸せや楽しいという感情が生まれることがわかっている。つまり、感情に関わる脳内ホルモンの分泌により、その付近にある「海馬」も活性化し、物忘れなどの認知症の症状を予防することに繋がる。

さらに、2人以上で会話をしながら運動することで、より楽しいという感情が生まれやすくなる可能性もある。私の大学院生が行った脳波を用いた実験では、人が最も幸せを感じるのは、他者に自分の存在を認められる時と、相手から承認された時であった。

例えば卓球でラリーをした場合、打った球が返ってくることで自分という存在が認識されていることに気づき、ラリーを続けるために相手を思いやった球を返すことなどが脳内ホルモンの分泌に影響を与えるかもしれない。

名前を呼ぶのも承認欲求を満たす一つの方法なので、「〇

〇さん上手ですよ」など名前を呼びながらポジティブな声掛けをするとより効果的だ。

会話・運動・地域交流する「夕焼け散歩」

当団体では、医師の診断で運動・社会参加が必要な高齢者と学生が会話をしながら街を散歩する「夕焼け散歩」というイベントを定期開催している。地域の店舗の協力を得て、店先を通過する際はお互い手を振りながら挨拶をする。

高齢者が自分の話をすることで楽しい気持ちが生み、挨拶を通じて地域の人と交流することで関係を築く。感染対策にも配慮しておりコロナ禍でも継続実施することができ、参加者やかかりつけ医からも非常に満足していると高い評価をいただいている。

歩いて地域に出ることは新しい出会いに繋がりと、他者との関わりを通じて幸せを感じることができる。ただ運動するのではなく、人との関わりを意識して「楽しい」運動を提供してほしい。