

資料

医療福祉の現場における職員対象のフィットネスジム 利用システムの構築および効果について

伊藤三千雄^{*1*2} 藤野雅広^{*3} 長尾光城^{*3}

1. はじめに

近年、企業や法人において業務への効果も期待される¹⁾として、職員の健康づくりが注目されている¹⁾。職員の健康増進や疾病予防^{2,3)}は、生産性の向上や業務の効率化などと密接に繋がっており、これからの企業の経営活動にはなくてはならないものである¹⁾。医療法人や社会福祉法人も同様であり、医療や福祉を提供する者として、自身の健康管理は特に重要であると考えられる^{4,5)}。

当法人は医療と福祉の複合体であり、職員は医療福祉の現場で業務を行っている。そのため、当法人では職員の健康づくりのために併設の健康増進施設（健康開発センターウイル）で職員利用サービスを実施している。以前は職員に福利厚生として施設を無料で開放していたが、利用者が少なく有効活用されていない状態であった。そのため、職員利用サービスの見直しを行い、サービスの充実および利用者を増やすことを目的とした取り組みを行った。今回は、この取り組みの内容と効果および意義について報告する。

2. 方法

2.1 対象

対象者は、2011年4月より当法人のフィットネスジム職員利用サービスを利用している会員50名（男性20名、女性30名）とした。平均年齢は、38.2±13.7歳（男性40.5±16.2歳、女性36.7±11.9歳）であった。対象者には、本研究の趣旨および測定内容を説明し、同意を得て実施した。

2.2 職員利用サービスのプログラムおよびポイント

職員利用サービスの見直しにあたり、事前に当法人の全職員414名に対して職員利用サービスへの要望についてアンケート調査（回答数348名、男性93名、女性255名、回収率84%）を行った。その結果、夜間の利用希望については、「利用したい」が56%であった。また、「サービスが充実していれば有料でも利用するか」との問いに対して55%が利用すると回答した。利用しやすい時間帯は、「17時30分から21時」が39%で最も多かった。利用したい曜日については、「水曜日」が20%、「火曜日」、「木曜日」がそれぞれ19%と多い結果となった。参加してみたい教室については「ヨガ」が25%で最も多かった。これらの結果を踏まえ、2011年4月より新規の職員利用サービスを開始した。新規の職員利用サービスのプログラムおよびポイントは以下の通りである。

2.2.1 健康運動指導士のサポート

毎週火曜日および第1、第3木曜日の夜間帯は、健康運動指導士が常駐し、運動メニューの作成、指導を行った。さらに、利用者の入会時に体力測定と体組成測定を実施した。

2.2.2 夜間帯に職員対象の教室を開催

職員を対象に、毎週火曜日の夜間帯は、ヨガ教室、第1、第3木曜日の夜間帯は、エアロビクス・ピラティス教室を実施した。

2.2.3 サービスの有料化および会員制の導入

職員利用サービスを有料化（月会費1000円、教室受講料含む）し、会員制とした。

*1 医療法人社団 朋和会 健康開発センターウイル *2 川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究所 健康科学専攻

*3 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

（連絡先）伊藤三千雄 〒731-5143 広島県広島市佐伯区三宅6-265

E-mail: michiitou7777@yahoo.co.jp

2.3 調査項目

2.3.1 会員の基本情報

新規の職員利用サービス導入後に会員の年代、職種、サービスの利用頻度を調査した。

2.3.2 アンケート調査

職員利用サービスについて自記式質問形式のアンケート調査を実施した。

2.3.3 運動プログラムの効果

会員の体力、体組成、血液性状の変化を調査した。会員の体力および体組成の評価は、入会時および6ヶ月後の体力測定と体組成測定の値を比較した。体力測定は、握力、上体起こし、長座位体前屈、閉眼片足立ち、全身反応時間を行った。体組成測定は、体組成計 BoCA（株式会社 YKC 社製）を用いてインピーダンス法で行った。会員の血液性状については、当法人の健診施設で毎年3月に実施している職員健診の結果を任意で提出してもらい比較した。

本研究における運動プログラムの効果については、会員個々において運動プログラムが異なり、プログラム前後の測定期間等も違うため、今回は事例報告とした。

2.3.4 利用者数および会員数の変化

職員利用サービスの導入前とサービスの導入後の利用者数の比較を行った。利用者数の比較は、4月から10月までの期間とし、サービスの導入前の2010

年とサービス導入後である2011年、2012年を比較した。

また、新規の職員利用サービスの導入後の会員数の変化を調査した。会員数の変化については、2011年4月から2013年4月までを調査した。

3. 結果

3.1 会員の基本情報 (図1)

会員の年代別割合は、20代が16名(32%)、30代が14名(28%)、40代が7名(14%)、50代が10名(20%)、60代が3名(6%)であった。

職種別割合は、リハビリ職員(PT, OT, ST)が13名(26%)、事務職員が11名(22%)、看護師が10名(20%)、介護職員(介護福祉士, ヘルパー等)が6名(12%)、栄養課職員(管理栄養士, 調理師等)が5名(10%)、医師が2名(4%)、防災管理職員が2名(4%)、清掃職員が1名(2%)であった。

会員のフィットネスジムの利用頻度は、月5回以上が15名(30%)、月3~4回が6名(12%)、月1~2回が25名(50%)、月0回が4名(8%)であった。

3.2 アンケート調査 (図2)

3.2.1 職員利用サービスで運動が継続できている理由 (複数回答あり)

「職員対象の教室がある」14名(28%)、「会費が安い」10名(20%)、「効果を感じている」8名(16%)、

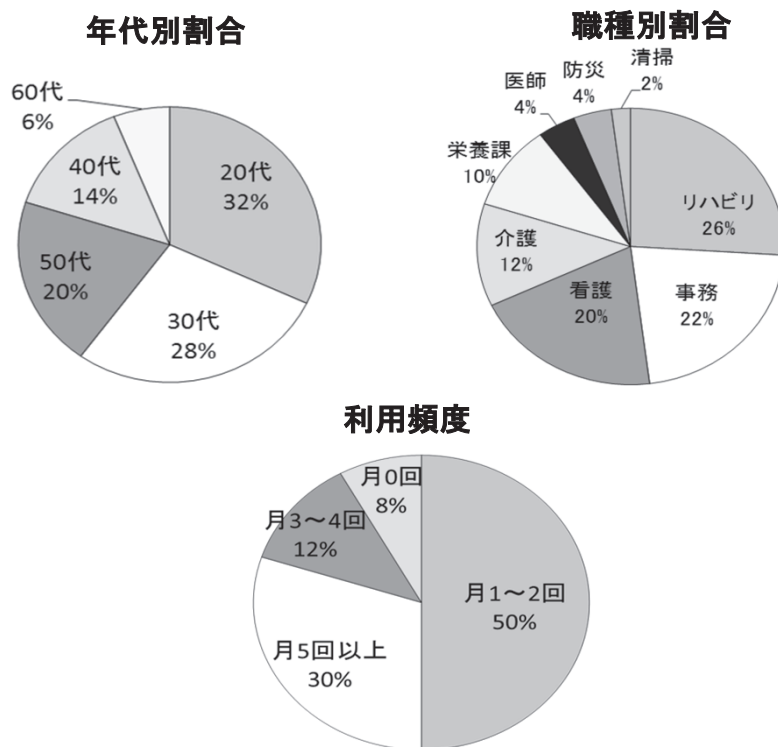


図1 会員の基本情報

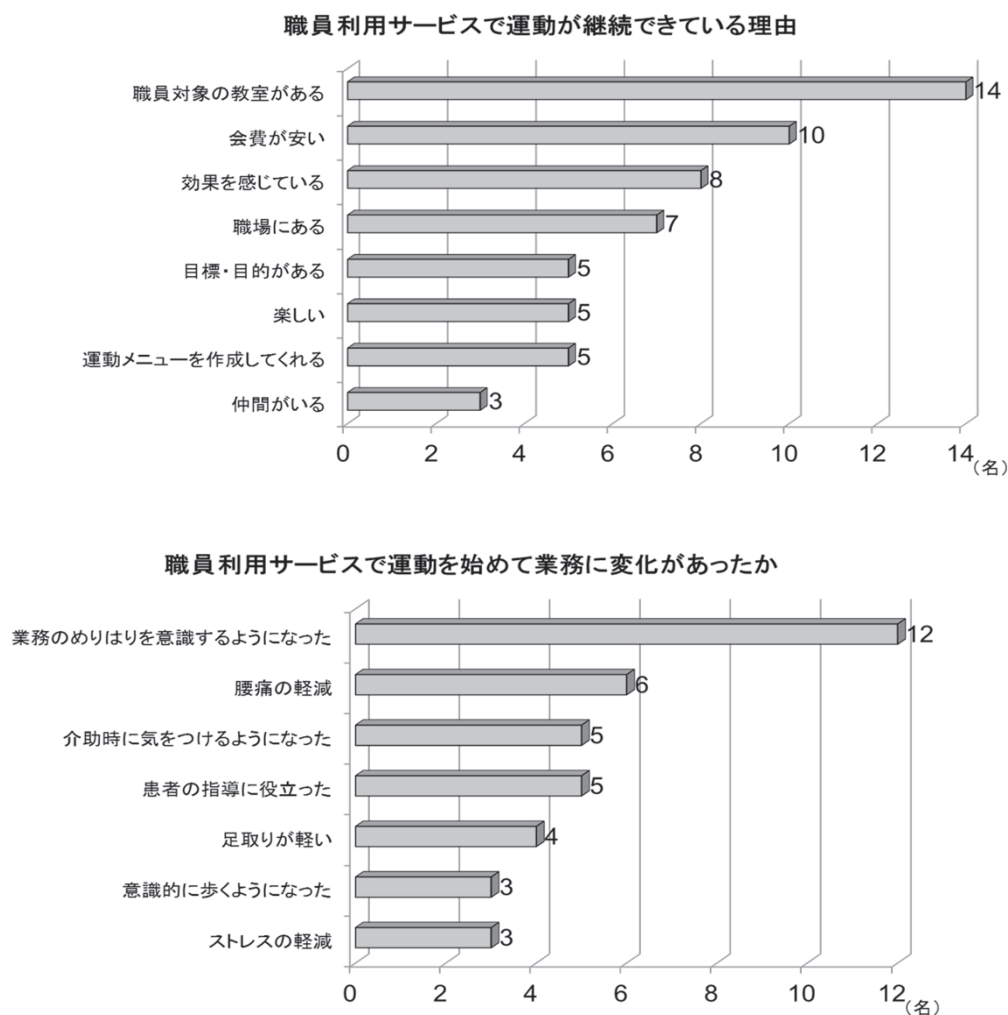


図2 アンケート調査の結果

「職場にある」7名 (14%)、「目標・目的がある」5名 (10%)、「楽しい」5名 (10%)、「運動メニューを作成してくれる」5名 (10%)、「仲間がいる」3名 (6%)であった。

3.2.2 職員利用サービスで運動を始めて業務に変化があったか (複数回答あり)

「はい」31名 (62%)、「いいえ」19名 (38%)であった。変化があった理由としては、「業務のめりはりを意識するようになった」12名 (40%)、「腰痛の軽減」6名 (20%)、「介助時に気をつけるようになった」5名 (16%)、「患者の指導に役立った」5名 (16%)、「足取りが軽い」4名 (13%)、「意識的に歩くようになった」3名 (10%)、「ストレスの軽減」3名 (10%)であった。

3.3 運動プログラムの効果

3.3.1 事例1

対象は、当法人の職員の男性であり、年齢35歳、身長178.0cm、体重91.8kg、BMI28.9、職種は医師、既往歴は肥満および過体重である。

職員利用サービスの入会の目的は、減量および健康の増進である。運動プログラムは、有酸素運動として、トレッドミルによるランニングを週3回、時速9~10kmで30分実施している。さらに、職員対象のヨガ教室に週1回 (月計4回)、エアロビクス教室に2週間に1回 (月計2回)参加している。また、セルフモニタリングとして朝、晩の体重と1日の歩数を記録してもらった。栄養指導などの食事面の管理は行っていないが、本人が食事量は控えめを意識していたとのことである。

その結果、約6ヶ月間で体重は、入会時91.8kgから86.8kgへ5kg減少した。腹囲は、入会時95.6cmから89cmへ6.6cm減少した。また、体力測定の前屈性の項目である閉眼片足立ちが15秒から126秒へ、柔軟性の項目である長座位体前屈が-5.4cmから2.5cmへ向上した。血液性状については、特に異常が無く本人の希望により比較は行っていない。

本人のトレーニング継続の感想として、体が思っ

ていた以上に軽く感じるようになり、トレーニングを行った翌朝は特に体の動きが良く仕事の効率が良いとのことであった。

3.3.2 事例2

対象は、当法人の職員の男性であり、年齢56歳、身長180.4cm、体重78.0kg、BMI24.0、職種は防災管理課職員、既往歴は脂質異常症、高尿酸血症である。

職員利用サービスの入会の目的は、血液性状の改善および減量である。運動プログラムは、有酸素運動として、トレッドミルによるウォーキングを週2～3回、時速6～7kmで30分実施している。また、4kgのダンベルを使用して上肢の筋力トレーニングを3～4種類、20回を2セット行っている。さらに、自宅においてウォーキングを週3回、30分実施している。食事面の管理は行っておらず、本人も特にコントロールしていない。

その結果、約12ヶ月間でLDLコレステロールは、155mg/dlから126mg/dlへ減少した。また、尿酸についても入会時7.8mg/dlから6.9mg/dlへ減少した。その他の血液性状の項目については、特に異常が無く大きな変化はみられなかった。

本人のトレーニング継続の感想として、自宅でのウォーキングだけでは血液性状が改善されなかったのが、運動プログラムを作成してもらい実施したところ効果がみられたため、運動プログラムの作成は非常に重要であると感じたとのことである。

3.4 利用者数および会員数の変化

利用者数は、職員利用サービスの導入前に比べ4～10月の全ての月において、サービス導入後である2011年、2012年が多い結果となった(図3)。会員数は、職員利用サービスの開始時に29名であり、その後、徐々に増加し、最大67名まで増加した。しかし、

サービス開始から約半年を経過したあたりから退会者もみられるようになった(図4)。

4. 考察

会員の年代別割合は、20代から30代が6割を占めた。これは、当法人における職員の割合が20代から30代が半数以上を占めており、若い職員が多いことが要因として考えられる。また、50代から60代の中高年が少ないのは既にフィットネスクラブに入会していたり、自分で運動を行っているなどの意見が多くあり、中高年の健康志向の高さが要因であると考えられた。

職種別の割合は、リハビリ職員や事務職員が多い結果となったが、これは、勤務形態によるところが大きい、リハビリ職員や事務職員は日勤が基本であり、時間を決めて利用することができる。しかし、看護師や介護職は、夜勤等があり不規則勤務であるため利用が難しいとの声が多く聞かれた。

会員の利用頻度については、利用頻度の高い会員と利用がほぼ無い会員の二極化となった。月5回以上利用の会員は健康や運動への意識が高いこともあるが、職員利用サービスの導入後、会員数が増加したこともあり、さらなるサービスの充実として会費キャッシュバックシステムを導入したことも大きな要因であると考えられる。これは利用頻度の高い会員に対する特典と利用頻度の低い会員におけるモチベーションの向上を目的としている。利用頻度を高めることは、運動量の増加になり、健康増進に繋がると考えられる。

アンケート調査において、職員利用サービスで運動が継続できている理由として多かったものは、「職員対象の教室がある」など、事前に要望等を調査し

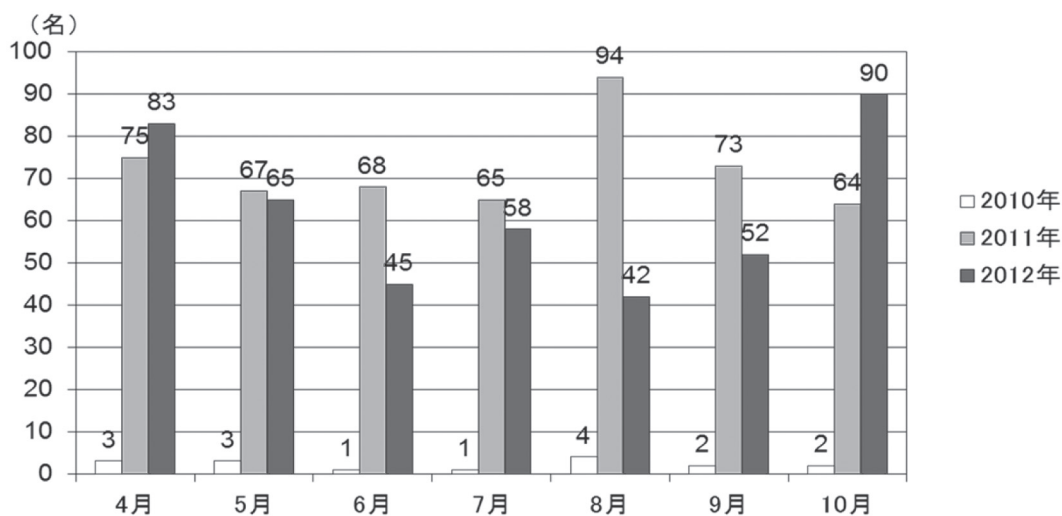


図3 利用者数の比較

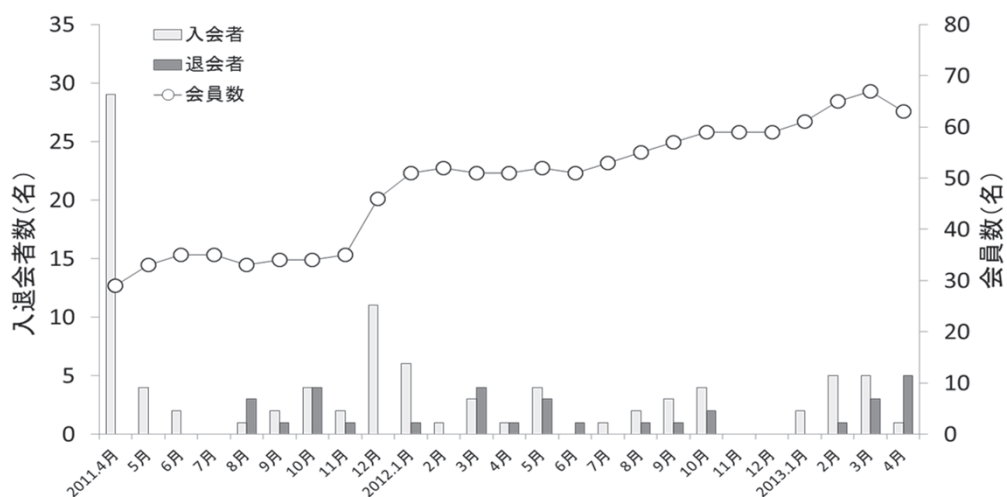


図4 会員数の変化

てサービスに組み込んだものである。そのため、サービスに利用者の要望を反映させることは運動の継続に繋がると考えられる。また、会員の6割以上が職員利用サービスで運動を始めることで業務における効果を感じており、業務効率の向上や患者のリハビリ指導に役立つなどの効果がみられた。さらに当法人は回復期のリハビリテーション病院であり患者のリハビリやケアにおいて移乗を行うことが多いため職員に腰痛が多くみられるが、職員利用サービスで運動を行うことが、腰痛の改善や予防にも寄与していると考えられる。また、運動プログラムの効果事例からもわかるように、健康運動指導士が介入し、利用者個々の目的、目標に合った運動プログラムの作成や指導ができるようになったことが運動効果に大きく影響していると考えられる。

新規の職員利用サービスの導入にあたり、事前に当法人の全職員に対してアンケート調査を実施したことで利用者の要望やニーズを把握することができた。そして、要望やニーズを反映させたサービスを導入できたことが、大幅な利用者の増加に繋がったと考えられる。そして、サービスの充実や利用環境の整備ができれば有料でも利用があると考えられる。また、利用者の要望やニーズをサービスに反映

させるためには経費が必要であるが、職員利用サービスを有料化したことでサービスの充実のための経費が捻出できた。サービスを充実させたことで利用者が増加し、一定の収益を得ることができるようになったタイミングで、さらなるサービスの充実として、新規の教室の開始、会費のキャッシュバックなどを実施した。このように、収益の増加分を、再度サービスの充実に充てるというサイクルが重要であると考えられる。

職員利用サービスの導入以前は、夜間の時間帯は運動を行う「場所」の提供だけであった。利用者を増やすためには運動を行う「場所」というハード面の提供だけでなく、充実したサービスやプログラムなどのソフト面の整備が必要であると考えられる。

5. まとめ

医療福祉の現場で働く職員として、運動を通して自分の健康管理の意識を向上させることは重要である。また、職員の運動経験が患者や利用者のリハビリに活用されることは、より良いサービスの提供に繋がると考えられる。そして、法人内の健康増進施設および健康運動指導士の役割として、職員の健康づくりを推進することは重要であると考えられる。

文 献

- 1) クローズアップ現代：健康経営のすすめ－会社も町も大変身－。
www.nhk.or.jp/gendai/kiroku/detail02_3459_all.html (2014. 8. 18)
- 2) 川上吉昭：快適職場のありよう－働く人々の心のサポート－。産業衛生学雑誌, 40, 126-127, 1998.
- 3) 中央労働災害防止協会：健康づくり・メンタルヘルスケア・快適職場づくり。
http://www.jisha.or.jp/health/mh_questionnaire.html (2014. 9. 1)
- 4) 川野彩也加, 秋山寛治, 杉野伸治, 伊藤一也, 宮崎絵里奈, 松山育枝, 平田美代子, 小林和子, 山下美紀, 岩本欣也：院内女性職員における「骨粗鬆症予防プログラム」の効果。第10回日本運動処方学会大会予稿集, 35, 2012.

- 5) 脇本敏裕, 小島伸二, 藤井昌史: 人間ドック受診者に対する個別運動指導の試み. 人間ドック, 24(1), 55-60, 2009.

(平成26年11月2日受理)

About the Construction and Effectiveness of a System of Fitness Gym Use by Medical Welfare Facility Personnel

Michio ITOU, Masahiro FUJINO and Mitsushiro NAGAO

(Accepted Nov. 2, 2014)

Key words : medical welfare, exercise, staff

Correspondence to : Michio ITOU

Medical Corporation Howakai

Healthy Development Center Will

Hiroshima, 731-5143, Japan

E-mail : michiitou7777@yahoo.co.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.24, No.2, 2015 249 – 255)