



プロジェクト

楽しい、近い、廉価、安全、効果があり、 “人持ち”になれる医療法人の健康運動教室

受賞者

社会医療法人平和会

所在地 〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1 吉田病院内

URL <http://heiwakai.or.jp/>

電話 0742-45-4707

E-mail soshiki@heiwakai.or.jp

取組・事業の概要と特徴

「楽しい、近い、廉価、安全、効果があり、“人持ち”になれる医療法人の健康運動教室」

医療法人から専門スタッフ(健康運動指導士、看護師等)を派遣し、地域住民を組織した1回90分プログラムの健康運動教室を継続開催。筋トレと有酸素運動を交互に行うサークルトレーニングを軸に、コーディネーショントレーニング、コアスタビライゼーション、5COG、ゲーム性などを織り交ぜた“幕の内弁当型”で楽しさと効果を両立。

口コミで広がった教室は、2016年には6地域13か所で計450回、年間延べ参加者数6,500名に発展。2013年の研究事業「運動療法が関節軟骨代謝に与える効果に関するバイオマーカーを用いた検討」では、平均年齢58歳の31名の参加者のデータより、肉体年齢が14歳若返り、発症前なら運動が関節軟骨保全に有用と示唆された。

以下3つの特徴がシナジー効果を生む。

- ①医療法人のもつ専門ノウハウや人材力を活かす
- ②身近で、安く、仲間とともに楽しく、安全に、軸のぶれない、効果の高いプログラム提供
- ③効果的な住民参加に基づく「健康教育」と「環境支援」にアプローチ。

