運動痛等に配慮した
多職種協働の宿泊型保健指導
（中間報告）

２０１５年9月１５日火曜日

公益社団法人　日本理学療法士協会

実施機関、実施場所

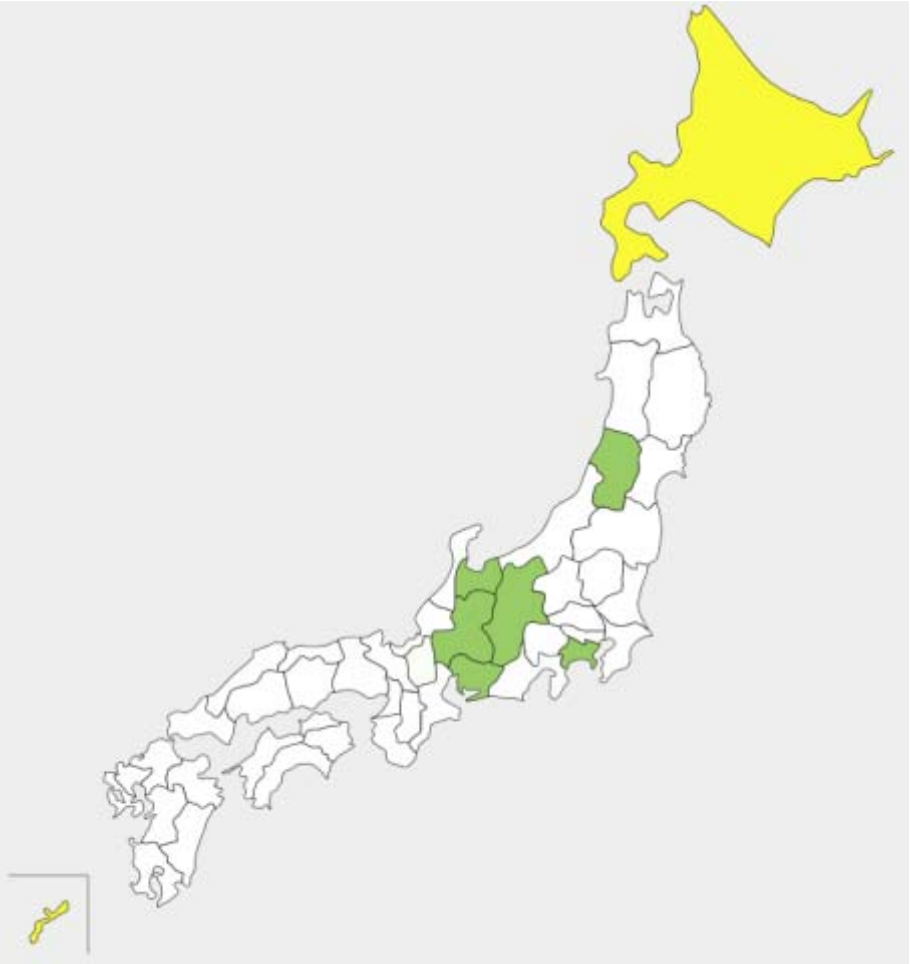
実施日時： 第1クール　2015年5月29日金曜日～31日日曜日
第2クール　2015年6月26日金曜日～28日日曜日

実施場所： 斎藤ホテル、鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院

スタッフ　： 医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士

参加者情報

参加人数：第1クール　3名
第2クール　18名（うち、夫婦での参加3組）
計21名（50代14名、40代4名、30代2名、20代1名）



【１都5県から参加】
長野、岐阜、愛知
富山、山形、東京

＊北海道、沖縄から視察

コンソーシアム

医療機関、宿泊施設、組合・企業、研究機関、自治体、職能団体等の協力のもと実施している。

【医療機関】
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院
【宿泊施設】
斎藤ホテル
【組合・企業】
ニトリ健康保険組合
ITホールディングス　健康保険組合
あらた健康保険組合
BIJ健康保健組合
みまき福祉会
インターリスク総研
タック株式会社
株式会社ジェネラス
中日本メディカルリンク株式会社
株式会社信州東御市振興公社
JR西日本グループ ポシブル医科学株式会社

【研究者】
東京工科大学
神奈川工科大学
東洋大学
東京大学大学院
公益財団法人身体教育医学研究所
【自治体】
長野県健康福祉部健康増進課
長野県観光部観光誘客課
上田市健康福祉部健康推進課
東御市役所 健康福祉部福祉課
【職能団体・学術団体】
一般社団法人長野県医師会
公益社団法人長野県看護協会
公益社団法人長野県栄養士会
一般社団法人長野県理学療法士会
日本糖尿病理学療法学会
公益社団法人日本理学療法士協会

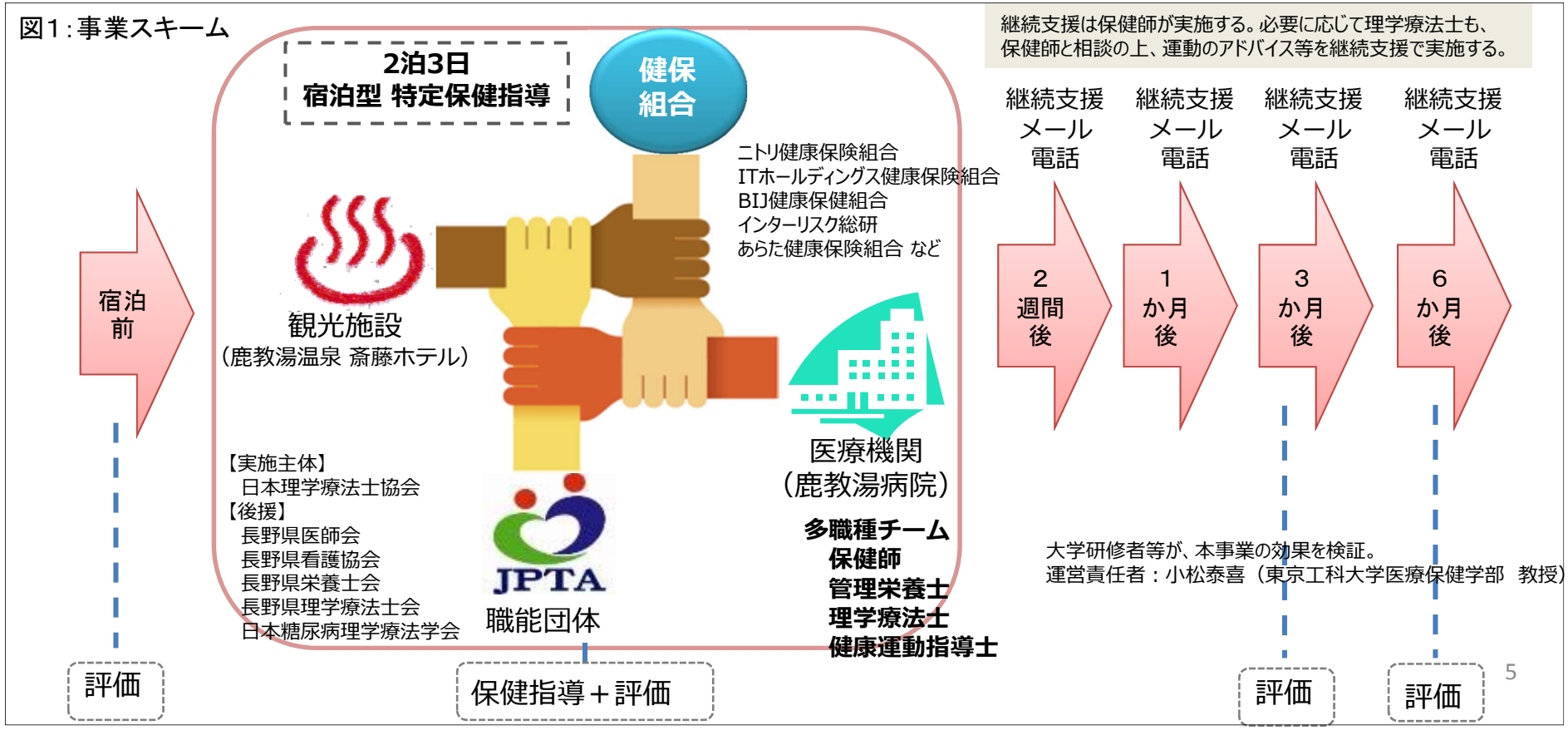
【概要】運動痛等に配慮した多職種協働の宿泊型保健指導

1．実施主体　公益社団法人　日本理学療法士協会
2．実施場所　長野県上田市(斎藤ホテル、鹿教湯病院)
3．スタッフ　医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士

（参加者について）
糖尿病予備群および特定保健指導対象者を参加対象とする。
膝痛、腰痛、鵞足炎等を患う参加者が含まれる。

実施日	募集枠	参加人数	県外からの参加率
5月29日(金)～31日(日)	3名	3名	0%
6月26日(金)～28日(日)	17名	18名（夫婦での参加3組）	83.3%

図1：事業スキーム



宿泊型保健指導の流れ

参加者は保健師・管理栄養士・理学療法士等の**専門職と一緒に宿泊**し、**体験を通して生活習慣の見直し**をはかる。

参加者の行動変容を各種専門職がサポート

医療機関・観光施設・企業・職能団体の連携

× 健保組合 × JPTA

普段の生活習慣に対する気づき

参加者

1日目

参加者と専門職（保健師・管理栄養士・理学療法士）によるワークショップ

保健師

- 生活習慣と健診結果の振り返り
- 改善の必要な項目の指導
- 行動目標を立案に向けた支援

医師との連携
リスク管理の徹底

2日目

管理栄養士

- 栄養に関する講義
- ビュッフェスタイルを採用。自ら食事を選択し、写真に記録する。
- その内容を管理栄養士が評価し個別にフィードバック。
- 宿泊後に継続できる行動目標（主に食事に関して）の立案を支援。

理学療法士

- 運動に関する講義（全体）
- 評価に基づくリスクの管理、プログラムの提案。
- 身体活動量計を用いた運動量の評価
- 体験を通した気づきの誘導
- 運動中のリスクの管理
- 宿泊後に継続できる行動目標（主に運動に関して）の立案を支援。

健康運動指導士

- レクリエーションの提供。アクアエクササイズや、ストレッチ教室、バランスボールトレーニングの体験など。
- 理学療法士と連携した運動プログラムの提供、運営。

3日目

宿泊後の行動目標の確認

参加者は2泊3日で得た知識と体験に基づき、宿泊後の日常生活で「これから自分のために普段から実践していける」と感じる行動目標を、各専門職（医師、保健師、管理栄養士、理学療法士等）のアドバイスのもと作成。

行動目標

・メール・電話による継続支援
・大学研究者等による効果の検証

宿泊型保健指導の流れ　1日目

参加者と専門職（保健師・管理栄養士・理学療法士）によるワークショップ

１．検診結果の見方
２．生活習慣と健診結果の振り返り
２．行動目標の設定
　　保健師からのアドバイス
　　管理栄養士からのアドバイス
　　理学療法士からのアドバイス

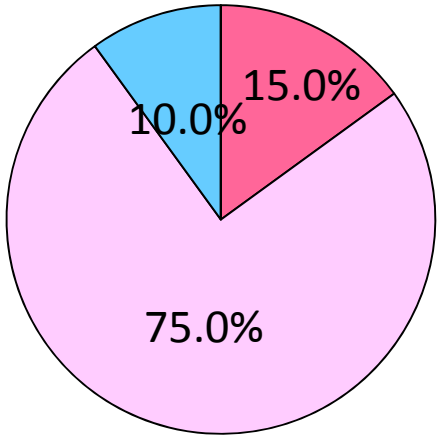
参加者の声（１）～オリエンテーション、健診結果等に関して～

宿泊型保健指導プログラム終了後のアンケート結果

- 1.非常に役に立った
- 2.役に立った
- 3.あまり役に立たなかった
- 4.全く役に立たなかった

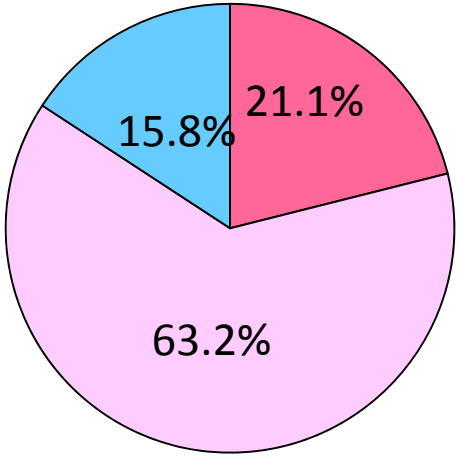
オリエンテーション

n=20



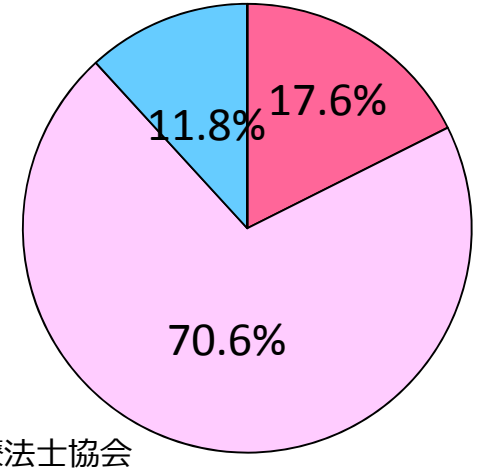
健診結果の見方

n=19



グループワーク

n=17



宿泊型保健指導の流れ　２日目（食事指導）

管理栄養士による栄養指導

１．食習慣の評価
　・ビュッフェスタイルを採用
　・写真に記録
　・バランス、カロリー等をフィードバック
２．栄養に関する講話
３．個別相談

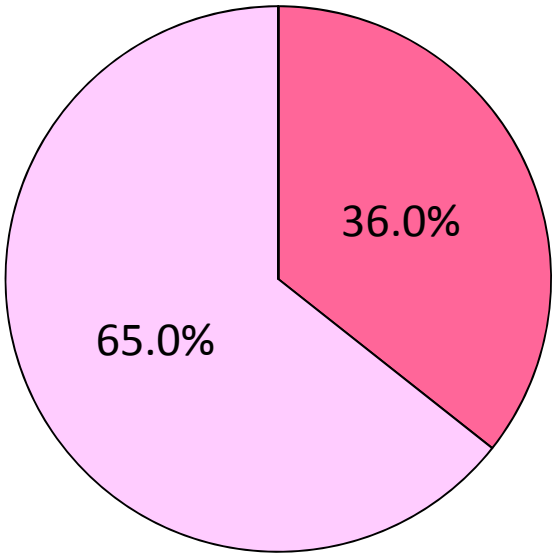
参加者の声（２）～食事指導に関して～

宿泊型保健指導プログラム終了後のアンケート結果

- 1．非常に役に立った
- 2．役に立った
- 3．あまり役に立たなかった
- 4．全く役に立たなかった

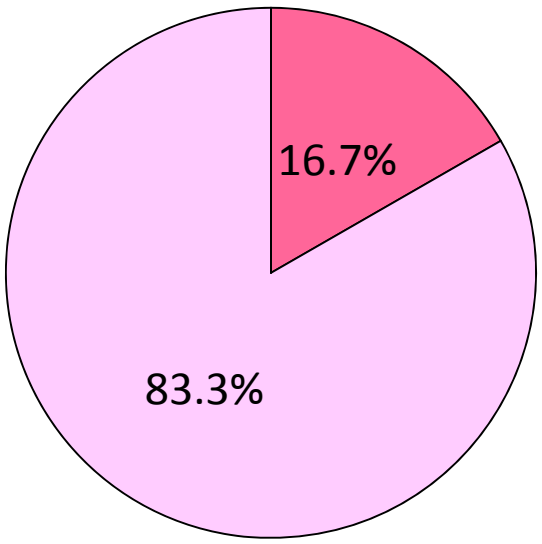
食事に関する講義

n=20



食事実習

n=18



宿泊型保健指導の流れ　2日目（痛みや負荷量に配慮した運動指導）

理学療法士等による運動指導

参加者は運動に関する正しい知識を学ぶほか、自身の状態に合った継続可能な運動プログラムを、体験を通して体得する。
理学療法士は講義を担当するほか、運動痛等に配慮した個別のプログラムの相談に応じる。
継続支援においても保健師と協力し、運動痛に配慮した運動継続のフォローを実施する。

１．運動に関する講話
２．運動器の痛み等機能評価の実施
　・専門職による個別のアセスメント
　・個別のプログラムの提案と継続支援
３．継続可能な運動プログラムの提案・体験

専門職による個別のアセスメント、痛みへの配慮、個別プログラムの提案

自宅で持続可能な運動プログラムの体験

【理学療法士からの継続支援】膝の痛みについて（○○様へ）
保健師より継続支援でのメールにおいて膝の痛みの訴えがあったとのことで紙面にて簡単ではありますがアドバイスをさせて頂きます。・・・省略
膝には・・・体重１ｋｇの減量に伴い走行時には７～１０ｋｇの負荷が免荷される・・・膝周囲の筋力トレーニング、ストレッチと共に膝痛に対し減量を検討されてもいいかと思います。簡単な筋力トレーニング、ストレッチ方法を下に示しますのでご参照下さい。

理学療法士による継続支援（運動痛に配慮した運動方法のアドバイス）

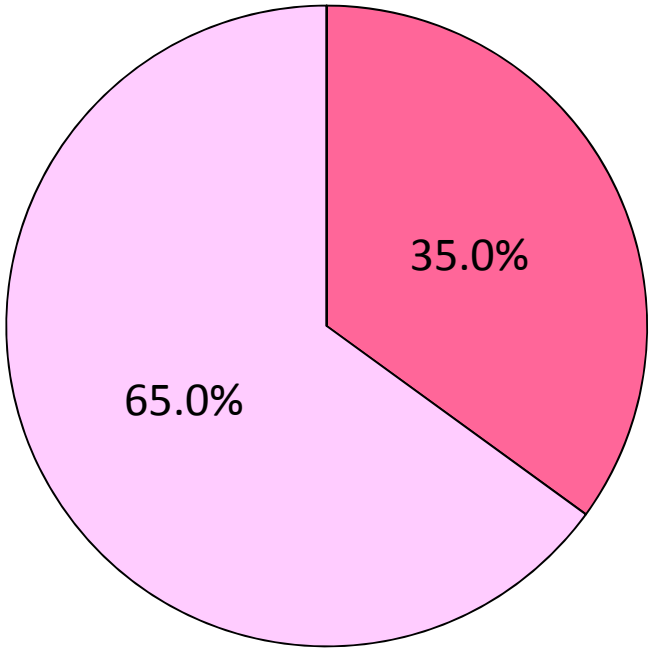
参加者の声（３）～運動指導に関して～

宿泊型保健指導プログラム終了後のアンケート結果

- 1．非常に役に立った
- 2．役に立った
- 3．あまり役に立たなかった
- 4．全く役に立たなかった

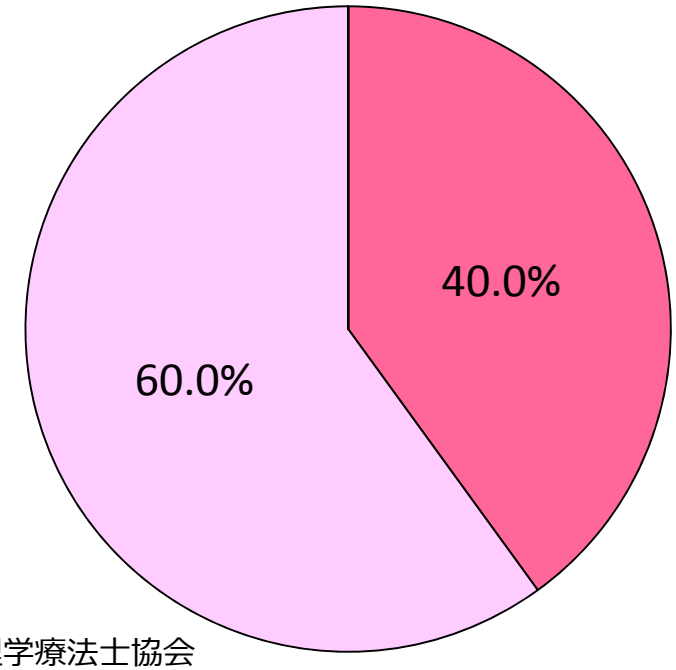
運動に関する講義

n=20



運動の実技・体験

n=20



アクティビティ

1．ストレッチ教室
2．アクアエクササイズ
3．温泉
4．病院見学
5．その他

温泉

ストレッチ教室

アクアエクササイズ

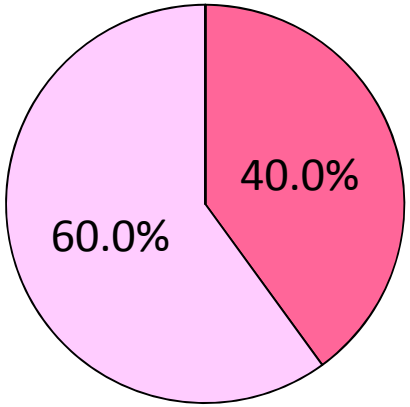
参加者の声（４）～アクティビティに関して～

宿泊型保健指導プログラム終了後のアンケート結果

- 1．大変満足
- 2．満足
- 3．やや不満
- 4．不満

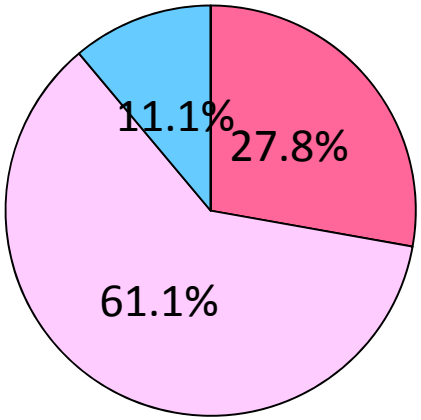
温泉について

n=20



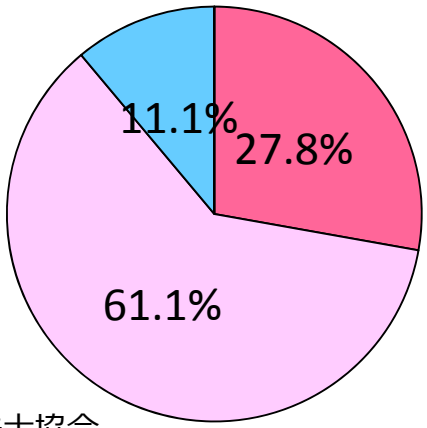
アクティビティ全体について

n=18



地域資源を活用したアクティビティについて

n=18



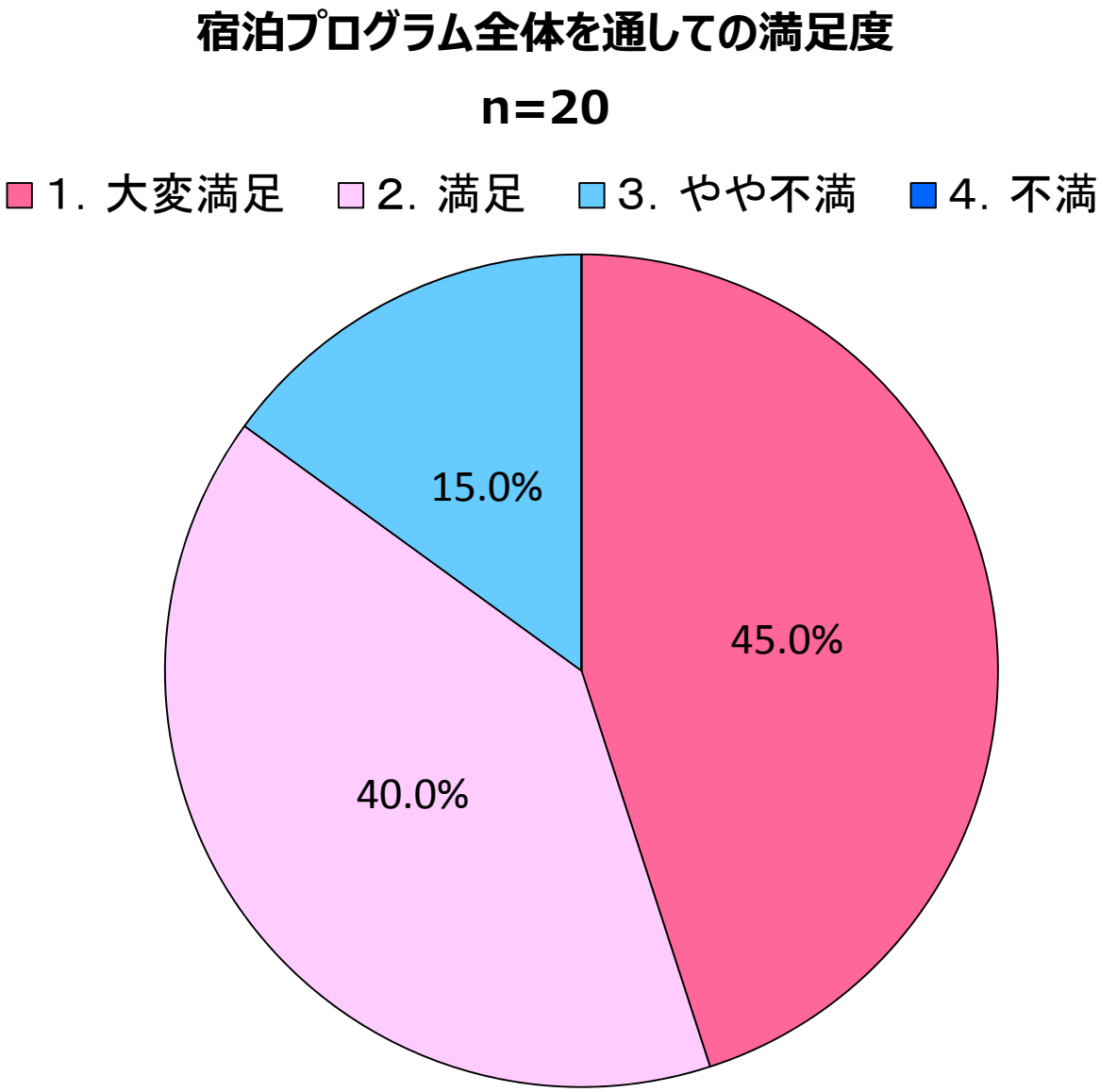
宿泊型保健指導の流れ　３日目

行動目標の確認、医師からの助言

１．行動目標の確認
　・保健師による個別相談
　・必要に応じた多職種のフォロー
２．医師からの保健指導の心得の伝達
３．宿泊施設から、鹿教湯の歴史紹介

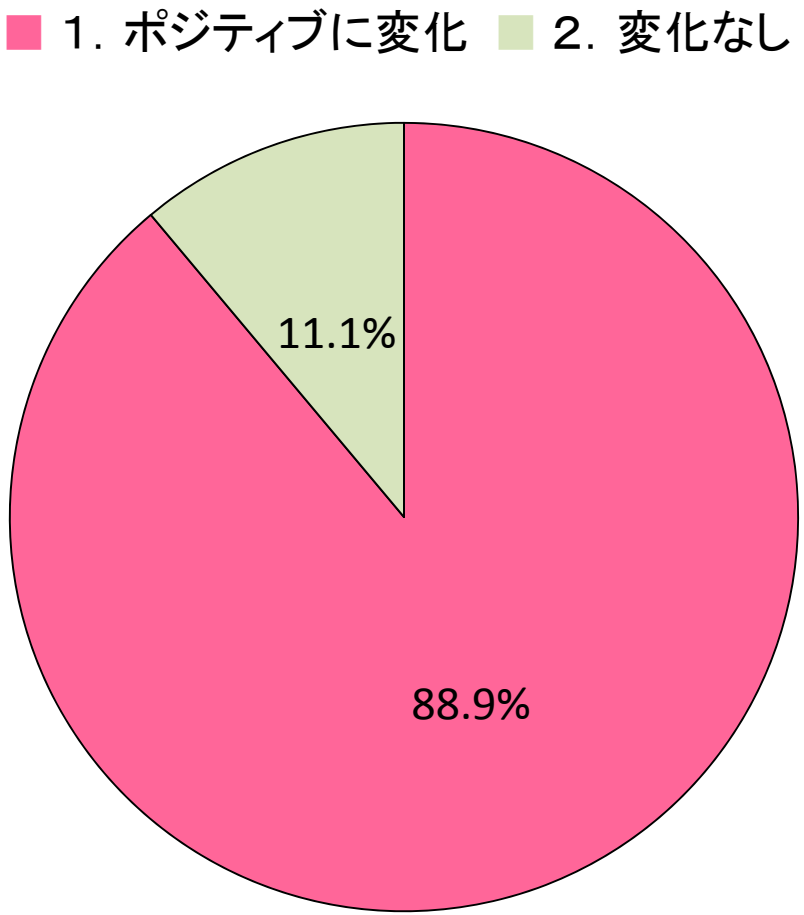
行動目標の確認、多職種によるフォロー

参加者の声（５）～宿泊プログラム全体を通して～

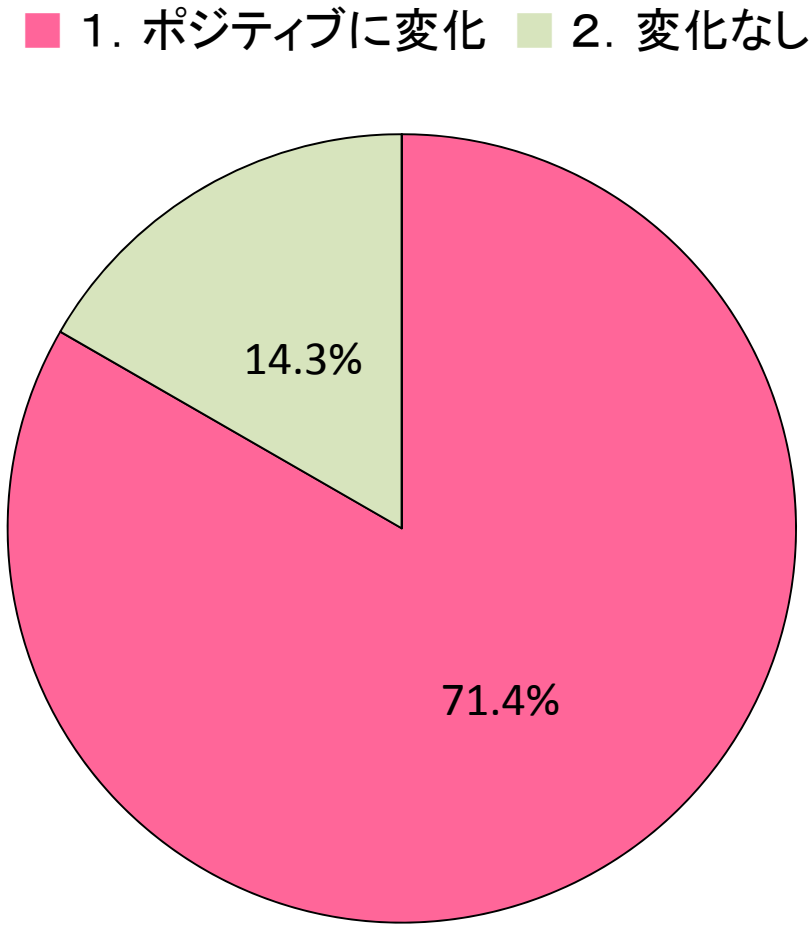


参加者の声（５）～運動・食習慣に関する行動変容について～

運動習慣に関する意識の変化
宿泊プログラムへの参加前後の変化
(n=9)



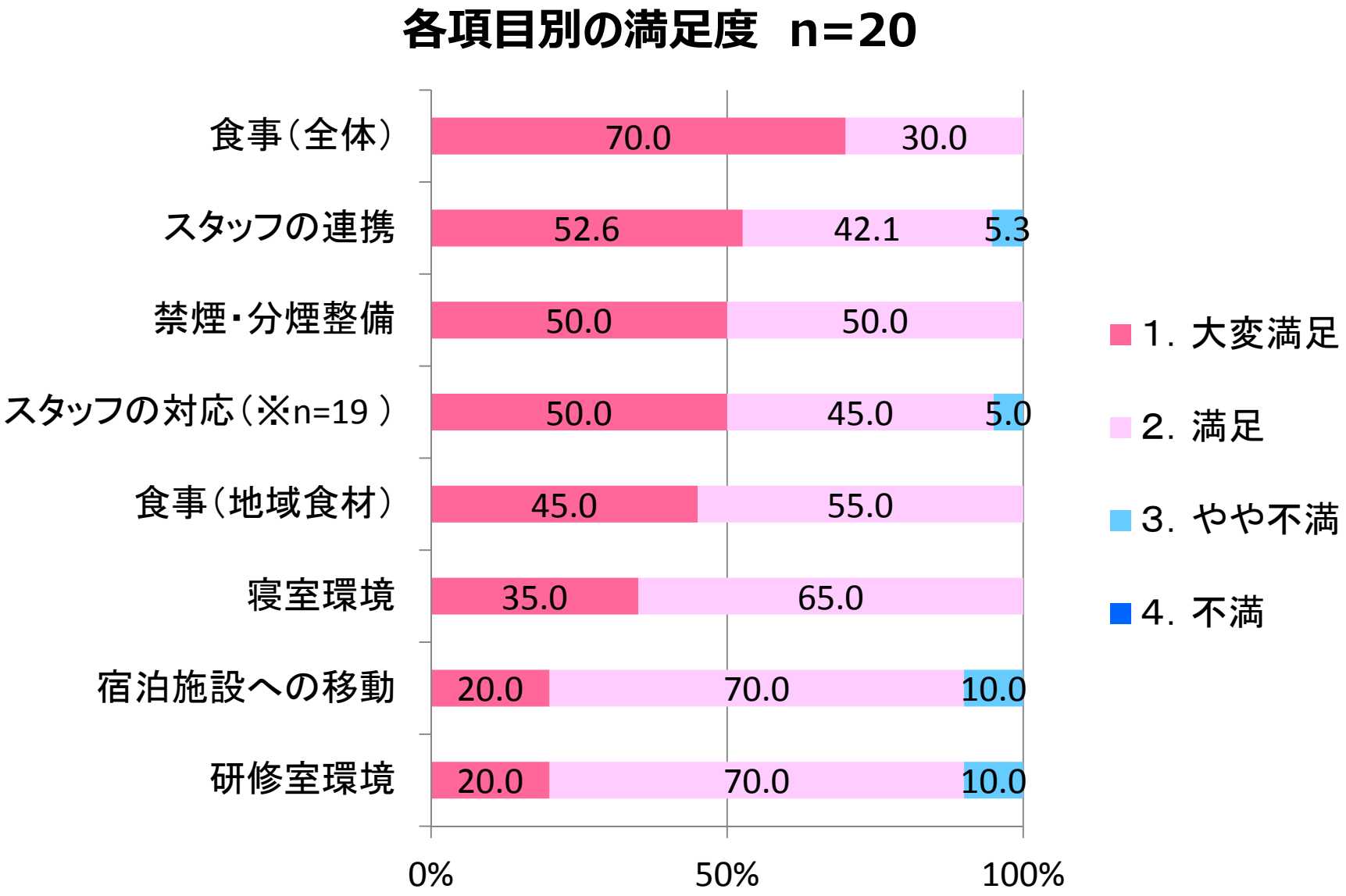
食習慣に関する意識の変化
宿泊プログラムへの参加前後の変化
(n=14)



注釈：宿泊前のアンケートで運動・食習慣の改善について「関心がない」or「興味はあるが難しい」と回答した参加者を解析対象とした。
参加後のアンケートで、運動・食習慣の改善について「今すぐ実行したい」と回答した場合、「１．ポジティブに変化」とした。
その他の回答者は「２．変化なし」とした。

各項目別の満足度

参考


各項目別の満足度　n=20
食事（全体）
70.0
30.0
スタッフの連携
52.6
42.1
5.3
禁煙・分煙整備
50.0
50.0
スタッフの対応（※n=19 ）
50.0
45.0
5.0
食事（地域食材）
45.0
55.0
寝室環境
35.0
65.0
宿泊施設への移動
20.0
70.0
10.0
研修室環境
20.0
70.0
10.0
0%
50%
100%
1．大変満足
2．満足
3．やや不満
4．不満

参加者および専門職の声（一部抜粋）

【参加者】

日々の忙しい毎日を過ごしている勤労者にとっては、保健指導の必要性を理解することはできるが実践にうつせていない。こういった保健師・管理栄養士・理学療法士等の専門職の方と一緒に宿泊し、体験しながら行動変容を促す取り組みは、効果的だと感じた。

【保健師】

普段の保健指導より、行動変容の動機づけの効果が高いと感じた。
理学療法士、管理栄養士と一緒に保健指導することの効果を感じた。

【管理栄養士】

ご自宅の普段の食事を写真で記録していただき、それに対するフィードバックも考えていきたい。

【理学療法士】

運動器を中心とした疼痛や普段の疲労感に配慮した自宅で継続できる、運動プログラムを提供できた。

【健康運動指導士】

負荷量の設定や痛みに配慮した運動プログラムの企画などにおいて、 理学療法士との連携が役にたった。