



運動施設を併設し、 疾病予防のための運動療法を実施。

医療法人社団 正潤会 パークサイドクリニック (東京都港区) 理事長 稲次 潤子 先生

循環器内科医であり、スポーツドクターでもある稲次先生。
長年、健康作りのための運動療法に携わり、
昨年10月、運動指導室「スターンマザー」を併設したクリニックを開業。
昔は運動嫌いだっただという稲次先生に、
運動との出会いや、スターンマザーのシステムなどを伺った。

個々の患者に合わせた オーダーメイドの運動療法

緑が豊かな芝公園の近くにあるパークサイドクリニックは、医療法42条施設*の認可を受けた運動指導室(愛称スターンマザー)を併設し、一般の内科診療や各種健康診断の他、疾病予防のための運動療法も実施している。

運動療法を受ける人は様々である。パークサイドクリニックの診察で運動療法を勧められた人、他の施設で健康診断を受け、運動をするように言われたと相談に来た人、心臓病の既往があるので従来のスポーツクラブでの運動には不安がある人。また、他の医師から運動療法だけを依頼されるケースもあるようだ。

いずれの場合も、運動療法を実施する前には、必ず稲次潤子先生が、運動負荷検査などのメディカルチェックと体力測定を行い、運動をしても良い状態か、どのような運動をどの程度行うのが最適か、ということ把握して、運動処方箋を作成する。稲次先生は循環器を専門とし、日本体育協会公認のスポーツドクターでもある。

運動処方箋に基づいて運動メニューを組み立てるのは、健康運動指導士だ。スターンマザーには、5名の健康運動指導士(常勤1名、非常勤4名)、健康運動実践指導者(常勤1名、非常勤1名)、作業療法士(非常勤1名)が勤務。彼



パークサイドクリニックは芝公園に隣接。西側の窓からは大きな樹木が望める



2階の全フロアを、パークサイドクリニックと付属の運動施設スターンマザーが使用



窓口とした受付カウンター奥に診察室、検査室などが広がる



今では、東京国際マラソンに出場するという橋次先生。「もともとどんどんいので、私にはそれが精一杯、ステップも走る。スタンディングで体方づひに動んでいます」

らは、その日の患者さんの体調を聞き、それに合わせて運動メニューの細かな調整も行う。

運動療法の効果は3ヵ月ごとに判定し、運動メニューの見直しと軌道修正を行っている。また、管理栄養士による食事指導も必ず実施。歩数計を付けてもらうことで日常生活の活動にも目配りしている。

アメリカで、予防医学とスポーツ医学を学ぶ

クリニックに運動指導施設を併設した橋次先生。果っからのスポーツウーマンかと思ったが、「運動なんて大嫌いでした」と笑う。そんな橋次先生が、

運動療法にかかわるようになったのは、千葉県長柄町に開設された「日本エアロピクスセンター」に勤務したことが始まりだ。

千葉大学医学部を卒業後、第三内科(循環器内科)

に入局した橋次先生は、付属病院での研修を終えた後、臨床経験を積むために日本エアロピクスセンターに派遣された。同センターは、運動施設と宿泊施設を備えた健康作りのための大規模な総合施設。運動の前のメディカルチェックなども、橋次先生の担当だった。この時、教授から与えられた研究テーマは「循環器病の治療・予防における運動の役割」だ。橋次先生は実地診療の当初から運動と治療の関係のみてきたのである。

エアロピクスに出会い運動のイメージが一変

橋次先生は、日本エアロピクスセンター

の開設準備の段階からかかわり、エアロピクスの創始者であるアメリカのケネス・クーパー博士が主宰する「クーパー・エアロピクスセンター」に赴き、予防医学とスポーツ医学の研修を受けた。

アメリカでの研修で、橋次先生の運動に対するイメージが一変した。

「着いた翌日から、『走りに行こう』と誘われたんです。運動は嫌いだったし、運動習慣もなかったので、『私は走れない』と断ると、『走れなければ、歩けばいいじゃない』と言っんですね。『ああ、エアロピクスってそういうもんなんだ』と思いました。学校の体育の授業だと、歩いていたら怠けてると思われるじゃないですか。けれども、『あなたのペー

本人の運動習慣(過去1週間)		性別		氏名	
頻度	時間	性別	年齢	氏名	運動時間(分)
毎日	30分	男	45	山田 太郎	30
毎日	45分	女	35	佐藤 花子	45
毎日	15分	男	55	鈴木 一郎	15
毎日	30分	女	40	田中 美穂	30
毎日	45分	男	30	高橋 健太	45
毎日	30分	女	50	中村 由美	30
毎日	45分	男	40	小林 大輔	45
毎日	30分	女	35	渡辺 真由	30
毎日	45分	男	55	山崎 隆夫	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日	45分	男	40	藤田 健	45
毎日	30分	女	35	森田 美咲	30
毎日	45分	男	55	山本 隆志	45
毎日	30分	女	40	水野 恵子	30
毎日	45分	男	30	木村 拓也	45
毎日	30分	女	50	伊藤 千恵	30
毎日	45分	男	40	斎藤 誠	45
毎日	30分	女	35	松本 麻衣	30
毎日	45分	男	55	石川 浩二	45
毎日	30分	女	40	山口 舞	30
毎日	45分	男	30	村上 悠介	45
毎日	30分	女	50	高木 結衣	30
毎日					



患者さんの運動指導を行う、健康運動指導士の後藤利寿子さん(左)

スで、できる範囲でやればいい」と言うんです。辛くて苦しいだけ、という運動のイメージが大きく変わりました」

エアロピクスとは、酸素を充分に取り入れながら、ゆっくりと時間をかけて行う「有酸素運動」のこと。「エアロピクス」という言葉を作り、この運動を予防に取り入れた「包括的健康作り理論」を唱えたのがカーパー博士だ。

自分のペースでウォーキングから始めた稲次先生は、徐々に走れるようになり、研修が終了する3ヵ月後には、10キロを完走することができた。また、体の何がどう変わったかをチェックすると、体重の変動はないものの、体脂肪が減って筋肉が増し、体が引き締まっていた。スタミナも付いた。さらに、もともと高かつ



しばしば稲次先生自ら、運動中の患者さんの血圧、脈拍などをチェック。健康に不安を抱える人にとって、医師の管理下で運動を行うメリットは大きい

たコレステロール値は、善玉コレステロールが増えていたそうだ。

「3ヵ月間の研修で、自分のペースでできる運動は気持ちよく体にいい、ということを感じ、これなら自信を持って患者さんに「運動は健康にいいよ」

と言えと思ったのです」

運動の前に欠かせない メディカルチェック

帰国した稲次先生は、日本エアロピクスセンターで13年間、メディカルチェックの他、回復期の心臓リハビリテーション、さらに生活習慣病の予防のための運動療法に従事。その後、産業医を経て、運動療法施設「メディックフィット乃木坂倶楽部」に併設する「乃木坂いなじクリニック」を開業。そして昨年10月、運動指導室とクリニックを1本化したパークサイドクリニックをオープンした。

スターンマザーで運動療法を受けているのは、現在、30歳代～80歳代の患者さん約30名。利用システムには、月額1万5千円で何度でも利用できる会費制と、チケット制がある。いずれも保険がきかないために患者さんの全額負担になるが、事前にメディカルチェックを受けている上、運動中も稲次先生の目が行き届いているので、「スポーツクラブと違って安心して運動ができる」と好評だ。

健康ブームもあいまって、生活習慣病を中心とした疾病の予防、さらに高齢者は介護（寝たきり）予防のため、



健康運動指導士とともに、ストレッチ運動からスタート。運動の専門家が一人ひとりを見守り、指導してくれる。一般のスポーツクラブではまず無理な話だ



ランニングマシンの横には物理療法用の機械。運動の前後にマッサージなどで筋肉の緊張をほぐし、運動しやすくし、疲れも軽減

気軽に運動をする人が増えている。だが、メタボリックシンドロームの患者さんや高齢者の運動には、メディカルチェックが不可欠だと稲次先生は言う。

「メタボリックシンドロームの患者さんは、自分では大丈夫と思っていても、健康な人と同じように運動をするといつ突然死するかわからないリスクを抱えています。高齢の方は、内科的には問題がなくても、運動をしているうちに膝を傷めるといったことがよくあります。ですから、メディカルチェックをきちんと受けた上で運動をしていただくことが大事なのです」

これからは予防医学がますます重要になり、その担い手は開業医だと言われている。稲次先生は、運動指導施設「スターンマザー」を広く知ってもらい、クリニックとともに充実・発展させていく考えだ。

＊医療法は施設で疾病の改善や予防を目的に、運動を行う施設のこと。医療法人の病院や診療所に併設が認められている。