

【講演要旨 1】

「日医健康スポーツ医の実践活動：厚労省認定健康運動施設制度

～その現況と市民の健康増進に果たす役割～」

社会医療法人社団カレスサッポロ 北光記念クリニック 所長  
札幌市健康スポーツ医協議会 会長  
佐久間 一郎 先生

〈講演要旨〉

厚生労働は 1988 年に、国民の健康づくりを推進する上で一定の基準を満たしたスポーツクラブやフィットネスクラブを認定し、その普及を図るため「健康増進施設制度」を策定しました。その中で、提携医療機関担当医が「日医定健康スポーツ医」であるなど、一定の基準を満たす施設は「指定運動療法施設」に認定され、医師の「運動処方箋」に基づいて運動療法を実施すると、同施設の利用料金が医療費控除の対象となります。本講演では、上記制度と札幌および近郊の運動療法施設の現況の報告、さらに今後、市民の健康増進に果たすべき役割について講演致します。

【講演要旨 2】

「運動療法の実際、運動処方の書き方」

北翔大学大学院 生涯スポーツ学研究科 教授  
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 札幌市中央健康づくりセンター  
沖田 孝一 先生

〈講演要旨〉

運動指導と運動療法を実践するために必要なことは、運動の種類、強度、持続時間、頻度を決めることです。これらを踏まえ、対象者の年齢、体力および持病の有無を加味して、運動処方を提供することになります。特に基礎疾患のある中高年者に有酸素運動を進める場合は、メディカル・チェックに加えて、呼気ガス分析を併用した運動負荷試験を行うことが理想的ですが、その設備を持たない医療機関の方が多いのが現状でしょう。本講演では、有酸素運動の概念と、運動負荷試験が実地できない場合を含めた多様な現場における運動処方・指導の方法について解説いたします。