

現場探訪

パーソナルトレーニングを提供する場を作り、運動と食事の両面から心豊かな健康づくりを支援します。



セントラルパークをモチーフにしたTs Energy。大きな鏡で開放感を演出、中央では観葉植物に囲まれながら高濃度炭酸泉のフットバスを利用することができます。館内には心地よい音楽が流れ、心身ともにリラックスしながら健康増進が図れるTs Energyには、「つばさからエネルギーをもらって元気に」の意味が込められています。



医療法人社団 つばさ (東京都墨田区)

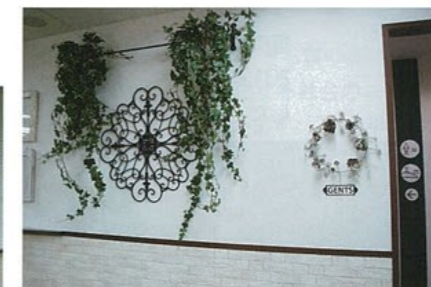
医療法人社団つばさ(大山博司理事長)は5月1日、両国東口クリニックの附属施設として、医師の指示のもとでトレーナーが一人ひとりに合わせたパーソナルトレーニングを提供するメディカルフィットネスTs Energyをオープンしました。ウェルネスキッチンも備え、管理栄養士が一人ひとりに合わせた最適な食生活を提案するなど、運動と食事の両面から、透析患者さんをはじめ、全ての人に対する、健康保持や体力維持・増進を通じた心豊かな健康づくりを目指しています。



「運動前には、筋肉を伸ばし、関節の可動域を広げるストレッチが大切です」とチーフトレーナーの山田美紀さん(左写真)。医師とトレーナーが常に連携をとっているため、安心して運動療法を行うことができます(中・右写真)。



ウェルネスキッチンでは、管理栄養士が一人ひとりに合わせた最適な食生活を提案。調理や試食などの体験を通じて、身体と心を元気にします。



広々とした更衣室(シャワー付)とトイレはホテルのような仕上がり。灯りが暖かな、優しい感じを醸し出しています。入口の壁には緑のアートなどが飾られ、自然の中にいるような感じを演出。



「運動療法の重要性は理解していましたが、歩くことすら好きでなかった私が、今では皇居の周囲をランニングするほどになりました。正しい歩き方を身につけるだけでも違います」と透析センター長の大山恵子氏。「窓のシェードでヨガのポーズをしているのは私なんです(笑)」

運動を始めるきっかけに

透析患者さんに頻発する「下肢つり」などの症状を改善し、QOLを向上したい。透析治療に長年取り組んでいる医療法人社団つばさは、2012年12月から医師による運動処方に基づくトレーナーによる運動指導を透析室で実施、看護師や臨床工学技士などがチームで透析治療中の患者さんにストレッチやボール運動を行うことで、下肢つりゼロ、下肢つり予防薬服用ゼロを目標に取り組み、効果を上げています。そうした運動療法の効果を体体験してもらい、運動を始めるきっかけ作りをしたいと開設したのがメディカルフィットネスTs Energyです。

Ts Energyでは、運動療法の専門知識を持ったトレーナーが、健康維持や合併症予防などのQOL向上を目的とした安全で効果的な運動療法を行っています。また、透析室と連携、透析患者さんに頻発する下肢つりや慢性的な便秘、関節痛などの症状改善にも取り組んでいます。

安心・安全な環境で

Ts Energyのコンセプトは、「アライメントチェック(からだを読む)」「リアライメント(からだを戻す)」「キープアライメント(必要なところに必要な

筋肉をつける)」。東京都から認可を受けた疾病予防施設で、医師の運動処方に基づいてトレーナーが一人ひとりにあった運動メニューを作成し、マンツーマンでトレーニングを行います。初回は、トレーナーが身体のゆがみを確認、生活の中で身につけてしまった身体の癖を見抜き、身体のゆがみを調整、本来必要な運動ができる身体の状態に戻すことから始め、調整した後、元に戻らないよう必要とところに必要な筋肉をつけていきます。「正しい姿勢、正しい歩き方で運動することで、日常生活自体が運動になっていきます」とチーフトレーナーの山田美紀さん。「透析患者さんにとっても、医療従事者がいる中で運動できるので安心・安全だと思います」

また、専用のキッチンも備え、管理栄養士による一人ひとりのライフスタイルに合わせた栄養指導・相談を受けられるのもTs Energyの特徴です。「透析患者さんは味覚が鈍く、減塩が実際にできていない人も多いため、キッチンで実際に見て試食できるメリットは大きい」と大山理事長。「透析治療は、患者さんとの付き合いが長くなりますので、個々の生活を考えた関わりが不可欠。そのために食事の状況を把握して、通りいっぺんではなく、患者さんにできることは何でもしようというのが当法人の目標です」

ロコモ対策としても有効

透析センター長の大山恵子氏は、「ストレッチやボール運動により、下肢つりの予防や歩行時の転倒防止などの効果が期待できます。歩行に不安を感じていた患者さんが、自信を持って歩けるようになりました」と運動療法の効果を多くの人に知ってほしいと言います。

Ts Energyの利用料は120分のパーソナルトレーニングを含めて月1万8000円〜。クリニックに通っている患者さんは優待料金で利用することができます。「透析患者さんの食事・水分制限や運動不足によって起こりやすいロコモティブシンドローム対策としても有効」(大山理事長)で、高齢化が進む透析患者さんの寝たきりや要介護予防としても期待がかかります。

「医療法人社団つばさから元気を」と願ってネーミングされたTs Energy。山田さんは「透析患者さんを含め、自分の身体に目を向けるきっかけに是非体験してほしい」と話して下さいました。

医療法人社団 つばさ

〒130-0026 東京都墨田区両国3-21-1
グレイスビル両国



- ・両国東口クリニック(8階)
一般内科・痛風・糖尿病・CKD・リウマチ科・メディカルフィットネス
院長: 大山博司
www.higasiguti.jp
TEL03-5638-6073
- ・両国東口クリニック附属Ts Energy(6階)
www.ts-energy.jp
TEL03-6240-2322
- ・つばさクリニック(3・4階)
血液透析専門施設 透析ベッド数40床
院長: 諸見里仁
治療シフト: 月~土2クール
月・水・金は夜間透析あり
www.tsbasacclinic.jp
TEL03-5625-0283