

選ばれるデイ の条件と実際の取り組み

700軒以上の事業所を見学してきた
経験則から解説!

介護ぶらす 代表者／介護コーディネーター

山川 仁



1979年北九州市生まれ。2004年に訪問介護事業所の新規立ち上げを行い、管理者として勤務。その中でホームヘルパーの派遣だけでなく、老人ホーム選びで悩んでいる家族（介護者）の相談も多数受ける。そこで北九州市内の介護施設700軒以上の見学を実施。その後、2011年に在宅の介護サービスの導入から老人ホーム探しまで幅広く対応できる相談窓口「介護ぶらす」を開設。そして2017年7月には、電子書籍「老人ホームは本当に現代版「おばすて山」なのか?」「親を老人ホームに入れるのはまだ早い?」を出版。現在に至る。

前向きな気持ちでリハビリテーションや運動に取り組める通所施設の取り組み

● 介護保険を使わない 「介護予防サービス」

前回（本誌Vol.15, No.3）は、介護保険外のサービスを中心に、高齢者を元気（自立の状態）にするための活動に力を入れている「生活支援型デイサービスみらい」の青柳氏をご紹介します。今回は、また別の切り口で高齢者に対して介護予防サービスを行っている事業所を紹介します。

その事業所は、運営母体が整形外科医院であり、現在「通所リハビリテーション（デイケア）」を1カ所、「スポーツクラブ」を3カ所運営しています。今回は「そのデイケアを紹介!!」と言いたいところですが、「スポーツクラブ」に焦点を当てて取材を行いました。ここで、「なぜ通所系雑誌でスポーツクラブの情報を取り上げるのか?」と思われる人もいるでしょう。なぜなら、スポーツクラブで介護保険は利用できませんし、そもそも介護が必要な人は送迎なしで施設に通うことが難しいからです。ただ、今回紹介する「スポーツクラブリフレ若松」は、65歳以上の会員が約3割に及ぶとのこと。ここで見方を変えると、「このスポーツクラブは送迎なしで

完全自費の介護予防施設」だと考えるのは私だけでしょうか？ しかも、言ってみれば年齢制限もありませんし、介護認定も必要ありません。

国も社会保障費の高騰を懸念し、介護予防の必要性を訴えています。このような状況から、2025年問題に向けて自費に移行していく介護サービスは、個人的には軽度（要支援1～要介護1）の認定者向けの介護予防サービスだと考えています。なぜなら、重度（要介護3～5）の認定者向けのサービス（入浴・排泄介助など）が介護保険から外されるというのは考えにくいからです。そのため、介護予防を中心に行っている事業所は、いつ自社のサービスが介護保険から外されても適切な運営ができる状況にしておかなければなりません。それができていなければ、介護保険制度の改正がいつも気になって仕方がないという状態になります。

今回、取材にご協力いただいたのは、北九州市若松区にある新庄整形外科医院の医師である新庄信英氏です。介護報酬に一切頼らず介護予防サービスを提供していくためには、どうすればよいのでしょうか？ そのヒントが得られるよう、新庄氏にいろいろなお話を伺ってきました。

インタビュー

新庄整形外科医院 医師
新庄信英氏

Q 新庄氏がデイケアを始めた理由を教えてください。

A デイケアを始めるまでは、私は整形外科医院として

医師の新庄信英氏



医療保険制度の下で高齢者に対するリハビリテーション（以下、リハビリ）サービスを提供していました。しかしながら、2000年4月から施行された介護保険制度に伴い、医療保険でのリハビリ内容が制限されたため、デイケアを開設することになりました。

まず整形外科的な要素で考えると、ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態）やサルコペニア（主に加齢により筋力低下が起こること）が、高齢者を要介護状態にさせてしまう原因になっています。そのため、医療保険では筋力トレーニングの指導が中心になっていましたが、介護保険では利用者の希望に応じて入浴の介助や食事の提供なども必要になります。そうすると、サービス提供時間を長くしなければなりません。そのほかにも、送迎車を購入しなければなりませんし、新たにデイケア用のスペースも必要になってきます。必然的に新たな設備投資や人件費の増加などで経営を圧迫することにはなりましたが、当院に通われている患者さんのリハビリを継続するために、デイケア事業を開始しました。

Q デイケアの次はスポーツクラブを開設されていますが、介護事業を拡大しようとは思わなかったのですか？

A 初めからデイケアを多店舗展開する気持ちはありませんでした。あくまで医療保険でリハビリサービスが受けられなくなった方をデイケアで対応する。つまり、私自身が直接診ることができる範囲の利用者だけを受け入れようと考えていました。

整形外科医院とデイケアを運営する中で私が感じたのは、病氣や要介護状態になる人の多くは過体重（メタボリックシンドローム）や運動不足であるということです。特にメタボリックシンドロームの方は膝を痛めていることが多く、積極的な運動をすることができません。そのため運動不足が続き、過体重の状態が改善できないのです。

このような状態を改善するためには、私は以前からプールが必要だと考えていました。プールの中では浮力があるため、過体重の方でも膝に負担なく運動することができます。そうすることで体重も少しずつ軽くなり、次第にジム内でウォーキングマシーンやエアロバイクなどの運動ができるようになります。

過体重の方でも安心して運動ができるプール



ただ、このような設備投資（プールなど）を整形外科医院として行うのには限界があります。なぜなら、スポーツクラブのようなスペースを確保しても、健康な方や未病（病気ではないが健康でもない状態）の方

は、医療保険適用とならないのでサービスを利用してもらえないからです。また、私がかれからの高齢化社会で重要だと考える運動やリハビリは、病気にならないために行うものです。しかしながら、医療保険では病気になった方の治療を目的としているので、病院とスポーツクラブではそもそも利用できる対象者が異なるのです。こうしたことから、病院やデイケアの経営と切り離した状況でスポーツクラブを開設することになりました。

Q スポーツクラブリフレ若松の特徴を教えてください。

A 当クラブでは、医療法第42条第4号および第5号に基づいた「メディカルフィットネス」を実施しています。このメディカルフィットネスでは、併設している「なかの麻酔科・内科クリニック」や当院の医師によるメディカルチェックが受けられますし、万が一異常が見つかった場合は、医療機関での治療が可能です。

スポーツクラブの敷地内にはクリニックを併設



また、運動処方箋をお持ちの方（対象者は高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病、腰痛や関節痛などの整形疾患のある方）が当クラブを利用される場合、会費が医療費控除の適用となります。当クラブのレギュラー会員の月会費は8,500円となっており、1年間を通して利用すると10万

2,000円の費用がかかりますが、すでに医療費控除の対象となる10万円を超えています。また、高齢の会員では、スポーツクラブの利用以外にも定期的にかかりつけの病院に通っている人が多いです。そのため、年会費や医療費が所得から控除され、中には所得税が1万円以上安くなっている会員もいます。

そのほかに当クラブ独自の値引制度もあり、「メディカルフィットネス」と併設の「なかの麻酔科・内科クリニック」の両施設を利用している方は、月会費が2,000円値引きされます。ですので、ほかのスポーツクラブと変わらない料金で医学的な要素の加わった安全な運動が行えるようになります。

こうしたことから、少しずつ口コミも広がり、さまざまな医療機関で当クラブのことを紹介してもらえるようになりました。現在では、スポーツクラブリフレ若松のほかに「スポーツクラブリフレくりえいと宗像」「スポーツクラブリフレ新宮」があります。今後も当クラブの目標や運営方針に共感していただける医師と連携しながら、メディカルフィットネス事業を拡大させていければと考えております。

Q スポーツクラブを運営する中で苦労したことなどはありますか？

A 開設当時、全国的に見ても医療機関とスポーツクラブが一体となっている施設は存在しませんでした。そこで、スポーツクラブの運営経験が豊富な当社専務の加藤寧と^{かとうやすし}何度でも意見交換を行い、サービス内容や運営方針などを決めていきました。

また、今でも同じようなことは言えますが、医師の多くは「スポーツクラブの運営」を副業ととらえています。そのため、私の

活動は冷ややかな目で見られることもよくありました。しかしながら、病気や介護を予防するためには健康な状態からかわることが大切です。医療費が高騰し続けている現代社会においては、病気の治療だけが医師の役割というわけではありません。医療従事者として、どうすれば健康な高齢者を増やしていけるのか？ そうしたことを実現できるのが「メディカルフィットネス事業」だと考えています。

現在では、「医療機関がスポーツクラブを運営する」ということも、それほど珍しいことではなくなりました。ただ、実際には経営がうまくいっていない施設も多いようです。やはり医師もスポーツクラブの運営に関しては素人なので、会員確保に頭を悩ませています。当クラブの地域（若松区や八幡西区など）にはスポーツクラブがたくさんあります。そのため、ランニングマシンやエアロバイクなどの運動器具をそろえただけでは、誰も見向きもしてくれません。新規会員を確保したり、既存の会員に長く利用してもらったりするためには、快適に過ごせる温浴設備や楽しいレッスン内容を充実させる必要があります。また、会員同士のコミュニティの場としても活用されるような施設にすることが大切です。そうすることができなければ、利用者もお

金を払ってまで利用したいとは思わないのです。今後も新しいトレーニング方法などを取り入れながら、会員に楽しく利用していただけるよう取り組んでいきたいです。

Q 今後の新庄氏の目標などを教えてください。

A これからも整形外科医院やデイケアの運営は続けていきますが、あくまで自分で診察できる範囲内で行います。そうした中で最も力を入れていきたいのは「メディカルフィットネス事業」です。

日本の超高齢社会で求められているのは、病気になる人を減らしていくということです。たとえば医療・介護サービスが充実していったとしても、このまま病気になる人が増え続けていけば、今の社会保障制度では対応し切れなくなってしまいます。ですので、今後ますます必要になってくる考え方は、「デイケアや病院に通う一歩手前（介護や治療の必要がない）の高齢者にどのような支援ができるのか？」ということです。

実際、医療従事者などが介護予防のために「毎日1時間歩きなさい」と指導することはあります。ただ、多くの高齢者はこうした運動を長期にわたって継続することができません。真夏の暑い日はどうするのか？ 雨の日が続いても歩き続けなければならないのか？ このような環境の中で、一人で黙々と運動し続けるのは大変難しいことです。それに、高齢者自身も「日々の運動が大切である」ということは、他人から言われなくても分かっています。こうしたことから、私は運動の指導だけでなく、高齢者が運動を継続できる環境を整えていくことが重要だと考えています。そのような考えの中で開設したのが「スポーツクラブリフレ若松」です。

老若男女問わず人気のレッスンも多数あり！



柔軟性、バランス力の向上につながる「TRXトレーニング」で介護予防!



世界の中で見ても、日本は医療・介護サービスが充実している国だと感じています。その代わり、「自分の健康は自分で守る」という意識が薄れていっているのではないのでしょうか。実際、アメリカでは総人口に対して20%近くの人々がスポーツクラブなどに通っているとのことですが、日本の場合は総人口に対する利用率は10%にも達していないようです。このようなことから、日本人の健康意識の低さが表れています。ですので、今後もメディカルフィットネス事業の普及拡大を通して高齢者の健康寿命を伸ばし、寝たきりになる高齢者を減らしていければと思います。

● これからの「介護予防サービス」で必要な考え方は?

新庄氏のお話はいかがでしたか? 医療従事者として新庄氏が最も力を入れているのが、健康な人を増やしていくサービスの提供です。健康な人を増やすということは、病院に通う人を減らすということにもつながります。さらには高齢者であれば、デイケアに通う必要もなくなります。

一般的に病院経営では、患者に長期間受診してもらい、薬を出し続けることで収益

も安定すると考えてしまいがちです。しかしながら、すべての医療従事者がそのような考えを持ってしまうと「日本の社会保障制度が維持できない」という危機感もあり、新庄氏は健康増進事業の普及拡大に取り組まれています。そして、「病气や寝たきりになる高齢者を減らしていきたい」という純粋な思いが、新庄氏の行動を後押ししているように感じました。

91歳の会員さんも毎日通われています!!



当然ですが、スポーツクラブの利用で介護保険は適用されません。とは言え、「スポーツクラブリフレ若松」には最高齢である91歳の方を筆頭に、70代や80代の利用者もたくさんいらっしゃるそうです。これは、立派な介護予防サービスと呼べるのではないのでしょうか? もちろん会費は全額自己負担であるため、社会保障費は全く使われていません。また、利用者の多くは健康意識の高い人ばかりなので、施設内も活気にあふれています。このような環境が、高齢者をさらに若返らせるのではないのでしょうか。今後の介護保険制度の改正に備え、今回の記事で読者の皆さんが考えている介護予防サービスを見直すきっかけにしていいただければと思います。