

患者のライフスタイルにあわせた運動提案について

中丸貴史　　そうごう薬局大船店

【目的】

健康の維持・増進、生活習慣病の予防のためには、日常の身体活動量を増やすことや運動習慣を持つことが推奨されている。しかし、当薬局で実施したライフスタイルに関するアンケートでは、運動意欲があるにも関わらず運動を行えていない結果が得られた。そこで今回、薬剤師が患者のライフスタイルにあわせて、運動を提案できるツールを作成し、患者に提案した取り組みについて報告する。

【方法】

ツール作成には、身体活動の指標であるメッツ (METs) とエクササイズ ($Ex = METs \times \text{活動時間}$) を用いた。健康づくりのための身体活動基準 2013 (厚生労働省) を参考にランニング、水泳などの運動や、掃除・洗濯などの生活活動のメッツをリスト化し、各活動時間からエクササイズの合計を計算できる表を作成した。さらに、ライフスタイルに合わせて提案しやすい運動をリストから抽出し、7つのモデルパターンを作成した。このツールを用いて、2017年6月～7月に当薬局グループ16店舗に来局した運動意欲のある20代～80代の23名の患者に対してエクササイズを計算し、必要に応じて運動メニューを提案した。

【結果】

エクササイズの計算により、患者の運動習慣の充足を確認することができた。そのうち、不足が見られた患者に対しては、モデルパターンを基に患者と話し合いをしながら、ライフスタイルに合った運動メニューを提案した。このツールを用いることで、今まで運動習慣の無かった患者に休日などの空いた時間に実践可能な運動を提案できた。また運動習慣はあるもののエクササイズが少ない患者には、新たな運動の追加を提案できた。取り組み期間中、2回目の来局時に運動の実施と継続を確認できたのは5名であった。

【考察】

作成したツールに基づき、個々のライフスタイルにあわせて提案をしたことで、患者が具体的な運動メニューを受け入れて、実施することができたと考えられる。また、普段の運動量を評価できるツールとして活用できる可能性も期待される。このように、健康の維持・増進、生活習慣病の予防のため、薬剤師が患者のニーズに合わせた支援をしていくことが必要であると考えられる。