

平成29年3月21日 健康と温泉フォーラム 第69回月例研究会

医療施設の運動、スパの複合施設展開

医療法人社団ホスピィー
理事長 浦田 哲郎



人 口 42,972人
高齡化率 32.0%



魚津市



富山県

医療法人 ホスピーー GROUP

www.hospy.jp

〒937-0805 富山県魚津市本江1丁目26

浦田クリニック

疾病予防運動施設 **S-QOL スクール**

自然治療
トリートメント **ZINEN**

DOCTOR'S CAFE *Coconowa* 心和

〒920-0852 石川県金沢市此花町2-8
此花町 浦田クリニック

〒920-0961 石川県金沢市香林坊2-1-1 香林坊東急スクエア 4F

◎ まるく眼科

〒920-2304 石川県白山市河内町きりの里62番地

河内うらた医院

〒937-0814 富山県魚津市石垣389番地

介護療養型老人保健施設 **ちょうろく**

老人保健施設/デイケア **ちょうろく**

グループホーム **ちょうろく**

ケアプランニング浦田

ショートステイ
デイサービス **hap·pi·ness** **ちょうろく**

〒937-0805 富山県魚津市本江1616番地

住宅型有料老人ホーム **本江ちょうろくハウス**

〒937-0006 富山県魚津市経田西町10-90

小規模多機能型住宅介護 **経田ちょうろく**



河内うらた医院 / デイケア アイビークラブ



グループホームちょうろく



小規模多機能型住宅介護 経田ちょうろく



老人保健施設 / デイケア / 介護療養型老人保健施設ちょうろく



浦田クリニック / 疾病予防運動施設スクール



平成4年 魚津市本江の浦田病院を先代から継承
(写真は改修後の現在の写真)



 河内うらた医院

平成 5年 無医村の石川県河内村内村(現白山市)に浦田医院開院



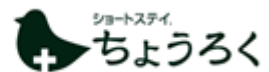
老人保健施設
デイケア

老人保健施設
ちょうろく

介護・支援相談室
ケアプランニング浦田



短期入所生活介護





グループホーム



グループホーム
ちょうろく



うらた在宅クリニックでの訪問診療



釜池豊秋先生
(元医療法人アクアクリニック理事長)

1980年、市立宇和島病院に整形外科医として勤務、1997年に同病院を退職。アスリートとしてトライアスロンに挑戦し、宮古島、徳之島、佐渡、皆生の大会で年代別1位、1997年にはハワイのアイアンマンレースで年代別5位入賞を果たす。1998年、宇和島にプールのある医院「アクアクリニック」を開院。水中運動療法による整形外科・リハビリ治療に当たる。1999年、肥満・糖尿病を改善する食事法の探求を開始



アクアクリニック体操



富山テレビ放送『ふるさとを拓く』より

整形疾患の予防改善を目的とした水中運動プログラム



浦田クリニック

アンチエイジング メディカル スパ

S-QOL

平成19年3月

魚津市本江に浦田クリニックを新築移転

アンチエイジングメディカルスパ スクールを併設し開設

アンチエイジング メディカル スパ

S-QOL

Spa For Quality Of Life

QOLを向上するためのスパを用いた施設

スパ：温泉、療養温泉 大規模な入浴施設 エステ的なトリートメント

「水療法」と「手による施術」を組み合わせたりラクゼーション

浦田クリニック/スクールについて

- ・生活習慣の改善による疾病の発症リスクの軽減
- ・医療を中心に「運動」「栄養」「休養」の相乗効果で
疾病予防・改善に高い成果をあげる
- ・健診・ドックによる疾病の早期発見
- ・標準的治療以外の治療法も提供し、患者様の選択肢を
広げる



事業所内の主なセクション（１）

----- 浦田クリニック -----

- 保険診療 内科一般・消化器内科・整形外科
 リハビリテーション科
（専門外来） 糖尿病チームケア外来
 便秘外来、泌尿器外来、乳腺専門外来
 禁煙外来
- 在宅療養支援部（24時間365日往診・訪問診療）
- 自由診療 アンチエイジング外来
 統合医療外来（難治性疾患、がん治療）
 東洋医学外来、ダイエット外来
 特殊点滴、検査等
- 各種健診、人間ドック

事業所内の主なセクション（２）

----- スコール -----

- フィットネス

アンチエイジングメディカルスパ S-QOL

- アロマトリートメント ZiNEN

- ドクターズアンチエイジングカフェ COCONOWA

- S-QOL+（スコールプラス）サプリメント、食材販売



診察室



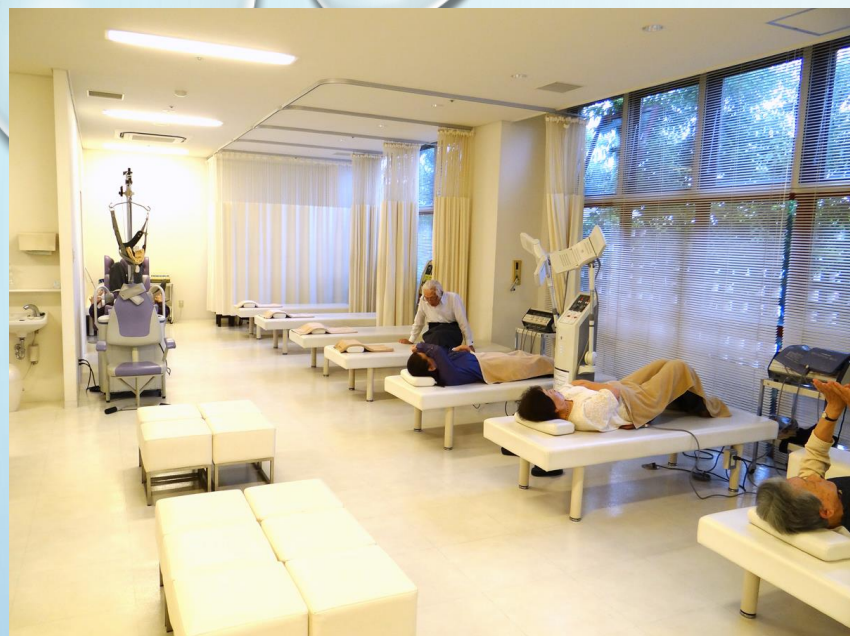
クリニック受付



点滴室



内視鏡室



物理療法室



低体力者向け運動エリア



鍼灸療法



アロママッサージ



浦田クリニック在宅医療支援部
(24時間在宅支援診療所)



2階
DOCTOR'S CAFE



食材の物販とサプリメントの販売
S-QOL+





プールエリア



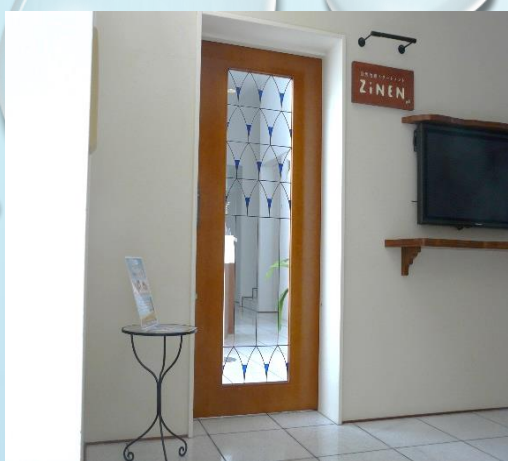
ジムエリア



スタジオエリア

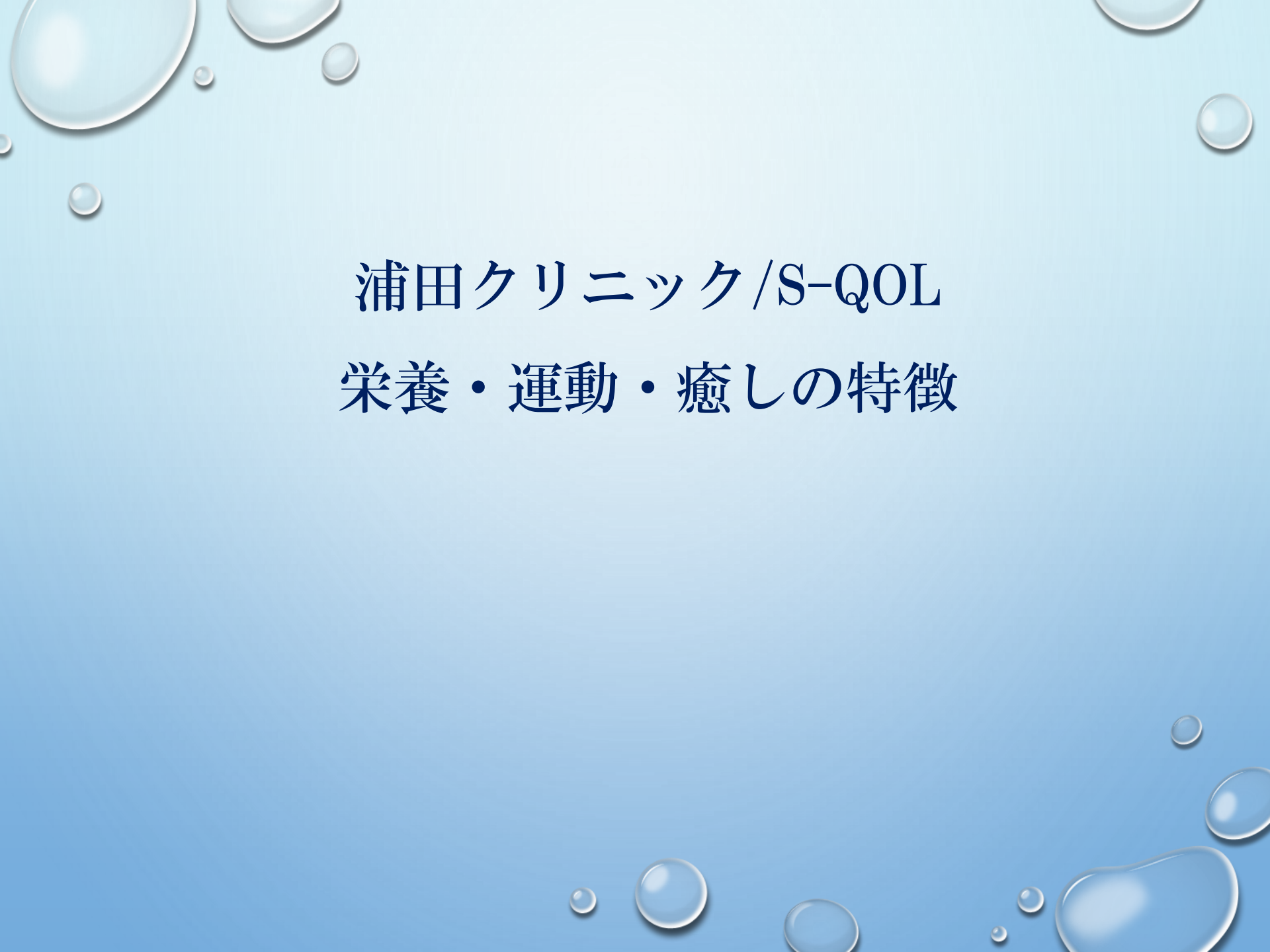


温浴施設



自然治癒トリートメントZINEN



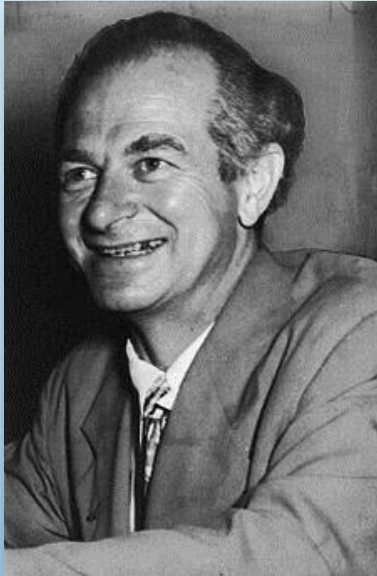
The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered around the edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

浦田クリニック / S-QOL

栄養・運動・癒しの特徴

栄養サポート

(分子栄養学をベースとして)



1950年代末、生化学者ライナス・ポーリングは精神疾患の原因の一つに酵素の機能障害があるのではないかと考え、脳機能における酵素の役割を研究したことから発展

1968年、サイエンス誌に「分子整合精神医学」(「*orthomolecular psychiatry*」)と題した簡単な論文を書き、1970年代に流行し物議を醸したビタミン大量療法運動の原理を与えた。

- ・ ビタミンには酵素を助ける補酵素としての働きがある
- ・ 酵素、補酵素の不足が病気を引き起こす

ドクターズカフェ

COCONOWA

ランチメニュー



糖質制限プレート
豆腐と挽肉の味噌炒め
黒部名水ポークの色彩巻



日替わりランチ
黒部名水ポークの塩麴蒸



日替わりランチ
ハンバーグのトマトソースがけ



牧草牛ヒレステーキ

R-BODY PROJECTのSOAPコース

ファンクショナルトレーニング理論に基づいた評価とプログラム

RBODY PROJECT



鈴木 岳
アスレティックトレーナー
株式会社R-body project代表取締役
スポーツ医学博士(PhD)
日本体育協会公認アスレティックトレーナー他

ACADEMY S・O・A・Pコース

トレーニング前に動作評価をしないことは、診療なしに薬を処方することと同じです。



個々のニーズに合ったメニューの提供ができるように
トレーナーのスキルアップを図っています

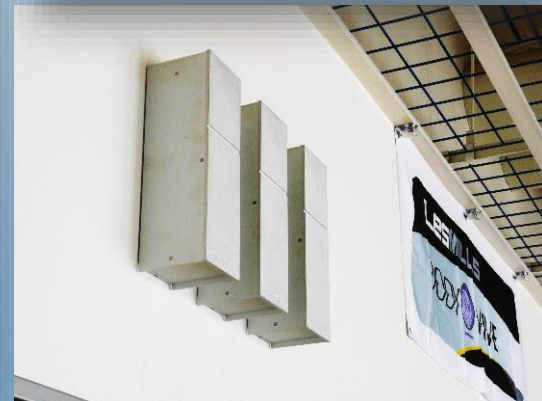
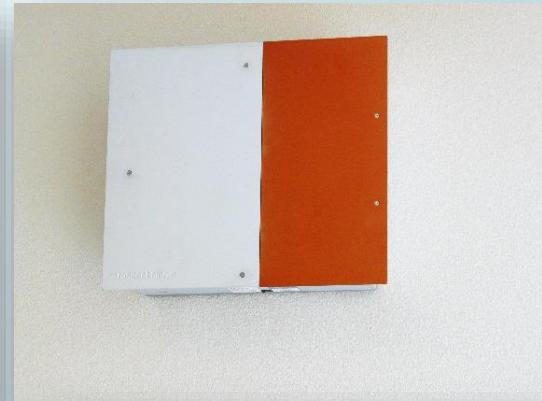
POLESTAR PILATES の導入



ピラティスのメソッドの一つでもある
「ポールスターピラティス」。

インストラクター資格の取得難易度が高く、日本国内ではまだまだマイナーな存在ですが、ピラティスというエクササイズを解剖学や運動学などの理論を踏まえて行うため、健康問題の解決に高い評価を得ています。

各事業所内のアロマディフューザー

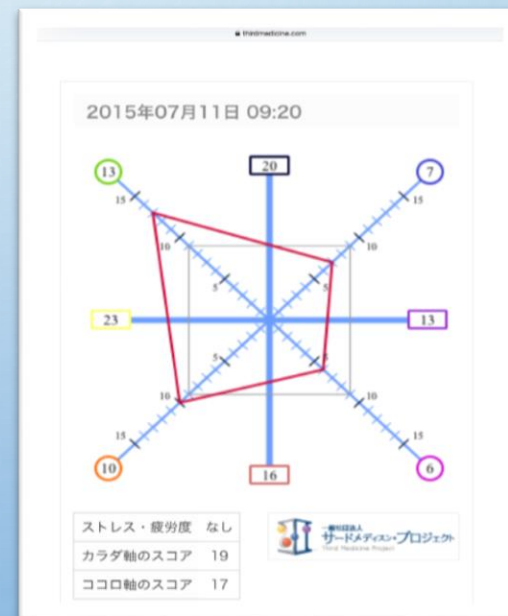


サードメディスン

(メディカルアロマ倫理を利用したシンプルで再現性が高いチェック方法)

サードメディスンチェックとは8種類の香りを嗅ぎ、好みの順番に並べ替えるというシンプルな手法です。ゲーム感覚で楽しみながら診断できるので、お子様でもご年配の方でも大丈夫です。

その結果をチャート化することにより、体質診断はもちろん、体質改善に必要な精油や栄養素（食事）、生活スタイル、体質に合った健康法など、あらゆる対処方法をアドバイスできます。



サードメディスンチェックは、日本初の特許技術を利用した体質診断法です。（特許第5536272号）

●浦田クリニック

理事長	1名
常勤医師	3名
非常勤医師	14名
事務局長	1名
事務長	1名
看護師	21名
保健師	1名
臨床検査技師	4名
放射線技師	2名
産業カウンセラー	1名
管理栄養士	5名
理学療法士	4名
柔道整復師	2名
作業療法士	1名
薬剤師	1名
鍼灸師	2名
メディカルディレクター	2名
事務	24名

●スクール

マネージャー	1名
健康運動指導士	4名
健康運動実践指導者	2名
アスレティックイ 트레이ナー	1名
トレーナー	9名
フロントスタッフ	4名
デザイナー	2名

●ZiNEN

セラピスト	9名
-------	----

●COCONOWA

店長	1名
料理長	1名
スタッフ	3名

スタッフ総数 127名

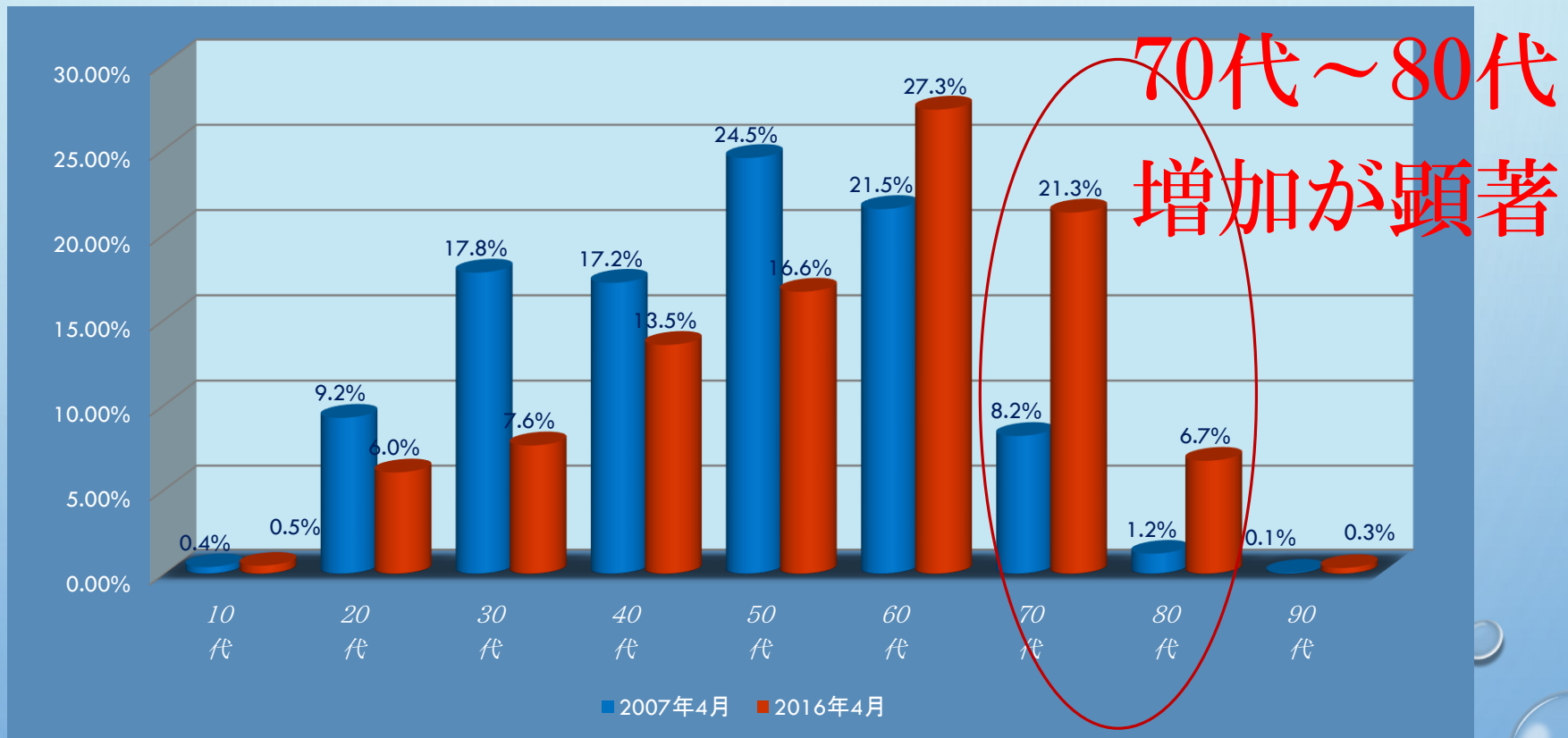
フィットネス会員の年齢構成比

(開設当初と現在の比較)

男女比 4 : 6

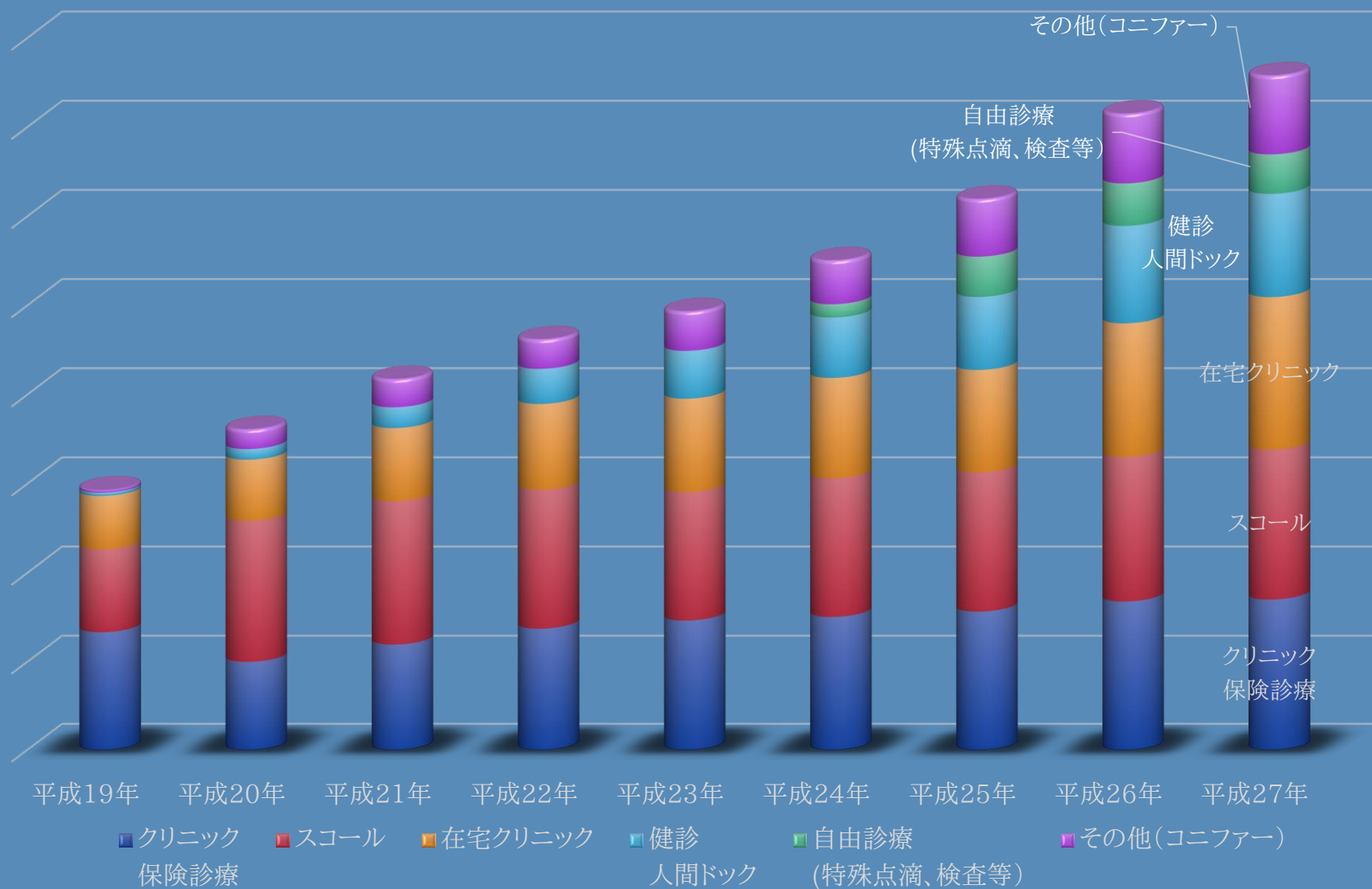
平均年齢

2007年 50.4歳
2016年 59.0歳

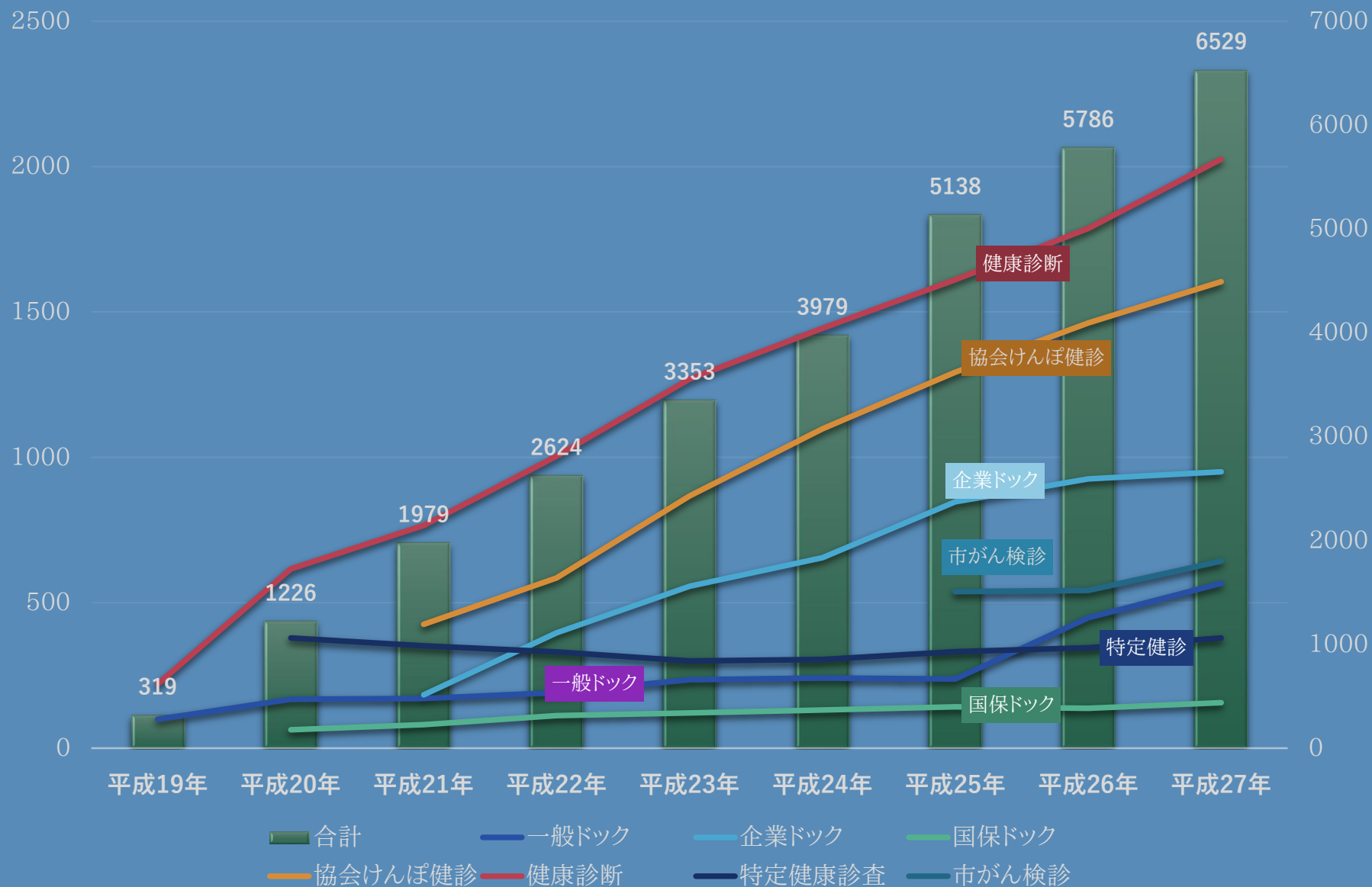


- 10年前と比較して、会員数は50歳代までは減少、60歳代から増加に転じている
- 特に70、80歳代は倍増し60歳代以降の会員が半数を占めている

浦田クリニック/スコールの収入構成



健診・ドック受診者数の年次推移



温浴施設について

高濃度人口炭酸泉



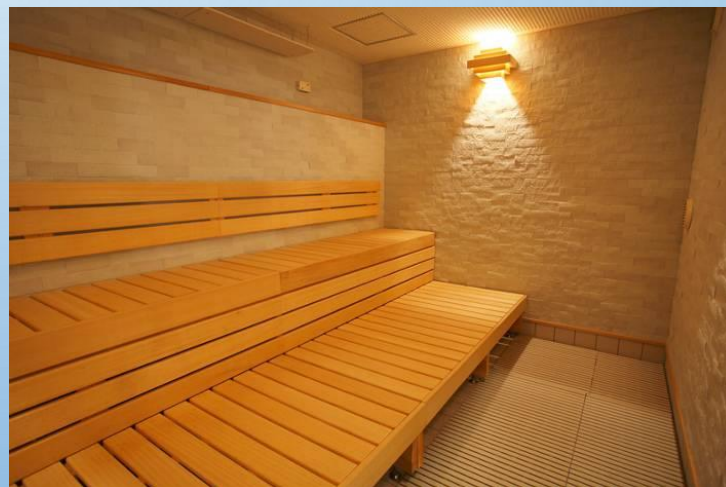
アロマジャグジー



アロマミストサウナ（女性用）



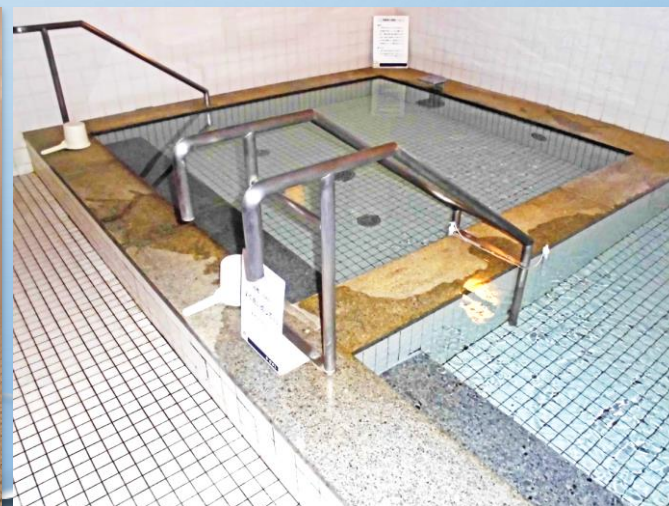
ドライサウナ（男性用）



施設内は全て床暖房を完備しており特に冬季間のヒートショックのリスクを軽減している

●高濃度人口炭酸泉

- ・ 毎日am 9:00・pm 5:00 炭酸濃度測定実施
1000ppmを維持
- ・ 水深は50cmで浅めに設計（肩が出る程度）
→呼吸器・循環器疾患がある方の入浴時のリスクを軽減
- ・ 湯温は38℃設定
→入浴開始時の血圧、心拍上昇を抑える
十分な炭酸濃度の維持
微温浴で副交感神経を優位に働かせる



●アロマジャグジー

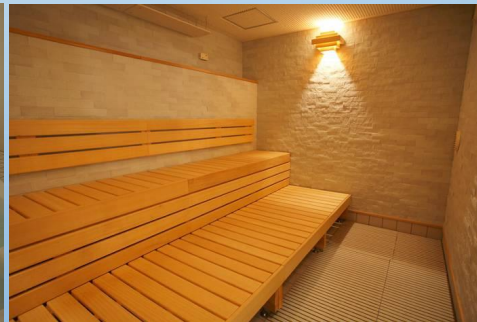
- ・男女の浴室にそれぞれ半露天のジャグジーを設置
気泡のマッサージ効果により、筋肉をほぐすとともに、
気泡に含まれたアロマによる相乗効果でリラクゼーション
効果を更に高める

●サウナ

- ・男性浴室はドライサウナ、女性浴室はアロマミストサウナ
となっているが双方ともアロマを用いてリラクゼーション
やリフレッシュ等の効果を高めている



アロマジャグジー



ドライサウナ



アロマミストサウナ

当施設のアロマ活用状況（１）

毎月アロマは変更されるが館内のエリア毎に10種以上の香りが楽しめるようになっている

	名 称	成 分	効 果
スタジオA スタジオB (3種類のアロマをプログラム毎に変更できる)	①リフレッシュ	グレープフルーツ、レモン、ライム、タンジェリン、ローズマリーetc.	シトラスやハーブが作用して、気分を瞬時にリフレッシュさせる
	②メディテーション	ユーカリリサイプレス、クローブ、ロサリナ、ネロリナ、ユーカリetc.	ハーブ、木、スパイスをミックスした、精神を深く落ち着かせる香り
	③リラックス&ビューティー	カモミール、スパイクラベンダー、ラベンダー、ベルガモット、オレンジetc.	ラベンダーとカモミールの絶妙な甘さが、心と身体を解きほぐす
1 F	ベルガモットマンダリン	ベルガモット、オレンジ、マンダリン	気分を落ち着かせる 心に活力を与える
2 F	クリーンラベンダー	ユーカリグロブルス、スパイクラベンダー、ニアウリ	爽快感の中にフローラルの優しさがある香り
男子ロッカー	オレンジグレープフルーツ	オレンジ、グレープフルーツ、ベルガモット	心身の緊張を解きほぐす ストレスを緩和させる
女子ロッカー	グリーンミント	ユーカリグロブルス、ローズマリー、ティートリー、スペアミント	体感温度を下げてる 心身をリフレッシュさせてくれる

当施設のアロマ活用状況（２）

	名 称	成 分	効 果
男子サウナ	レモンミント	レモン、ライム、スペアミント、ペパーミント、ユーカリ、プチグレン	体感的な涼しさをもたらす 気分をリフレッシュさせる
女子サウナ	ありがとう	ホーウッド、フランジュパニ、サイプレス、ロサリナ、ゼラニウム、オレンジ、シダーウッド、カモミール、ホワイトクラウド等	気分を落ち着かせる ストレスを和らげる
男子ジャグジー	グレープフルーツミント	グレープフルーツ、ペパーミント、スペアミント	心を明るくさせる 空気環境を整える
女子ジャグジー	ラベンダーミックス	ユーカリ、ラベンダー、ロサリナ、ペパーミントブルーサイプレス	心を落ち着かせる 空気環境を整える

S-QOLのプールの特徴

(水の4大特性**水温**・**水圧**・浮力・抵抗を踏まえて)



水 温

○水温は34℃に設定してあり高目の設定

○冬期間の水中運動でも冷えが少ないようにし、循環器系への負担を軽減するとともに痛みの閾値が下がらないように設定

○リラクゼーション効果が得やすい

○スイミングには不向き

水温 (℃)		
交感神経	42	高温浴温度
	41	
	40	
	39	微浴温度
	38	
	37	ジャグジー適温筋肉弛緩
副交感神経 (温感温度帯)	36	他覚的中立温度
	35	・血圧脈拍数変化なし
	34	・酸素消費量最小
中立温度	33	シャワー適温
日本人 (34~35℃) (冷感温度帯)	32	ベビースイム・マタニティスイム
	31	レジャープール
中立温度	30	アクアエクササイズ
欧米人 (33~35℃)	29	スポーツ温度
交感神経	28	スイミングスクール
	27	低温浴温度
	26	オリンピック水泳競技 ±1℃

各種リラクゼーション
温度帯

水温と生理的变化

○水中では体熱を奪われやすく、体温を維持するために筋活動やふるえによる熱産生がおこなわれ余分にエネルギーを消費する

(メリット)

長時間の運動を行うことが困難な場合でも、比較的容易にエネルギー消費量を増やすことができる。

(デメリット)

水温が下がるにつれ、血圧・心拍数の変動が大きくなり運動時のリスクとなりやすい

冬期間には冷えを強く感じるため水中運動を中断する人が多くなる

-----水 圧-----

○水深は浅い所が105cm、深くても115cmと浅く設計

○静脈還流の増加や胸部の圧迫を少なくし、高齢者・呼吸器、循環器疾患がある人も安心して運動できる



○陸上にいるよりも心臓や肺に還る血液が増加(静脈還流の増加)

(メリット)

水中でゆっくりとしたウォーキングをするだけでも循環器にほどよい刺激を与えられる。

(デメリット)

水位が高くなると、低体力者や呼吸機能の低下がある方には過負荷になるリスクがあるため、胸部への圧があまりかからない水位(胸部の下)くらいで運動を開始する。

リラクゼーション・積極的休養として



各種浮き具（ネックヘルパー、ヌードル、フットヘルパー）
とヒーリングミュージック、水中照明でリラクゼーションを図る

- 水中では抗重力筋の緊張も和らぎ慢性腰痛などの軽減にもつながる
- 運動後の疲労回復のためには安静による完全休息よりも、ある程度の運動やストレッチの方が回復効果が高いといわれる。（いわゆる「**積極的休息・休養**」⇒**アクティブレスト**）

特に水中での運動およびリラクゼーションによる関節可動域、筋硬度の改善はデータでも示されている

担当医師が開催する水中ウォーキング教室



生活習慣病改善のための水中ウォーキング教室
を担当医師（糖尿病指導医）が定期的で開催

電解次亜塩素酸による除菌

水を電気分解して精製される電解次亜塩素酸の働きでプール等の水やお湯の中の有機物を分解し、細菌を破壊することで浄化・除菌する装置

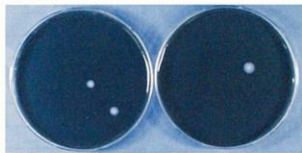
プールアメニティー施設協会発行
プールアメニティー 2005年12月12日号より引用

電解水と塩素薬剤の比較実験

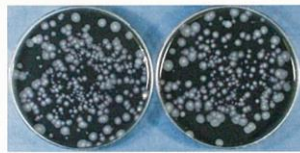
初期(レジオネラ菌懸濁直後)
 10^5 CFUレベル



添加15分後



電解水の場合(0.37mg/L)
 10 CFUレベル



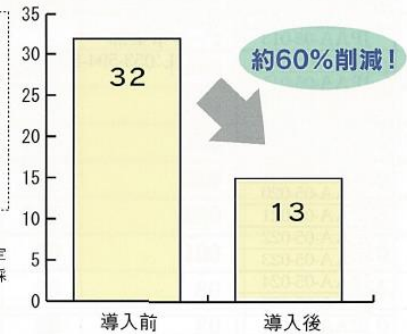
塩素薬剤の場合(0.36mg/L)
 10^3 CFUレベル

塩素臭の低減事例

臭気指数15は、10の1.5乗＝約32を表します。これは、32倍の量の空気で薄めると、人の嗅覚で臭いを感じなくなる臭いの強さです。臭気指数11は、10の1.1乗＝約13を表します。これは、13倍の量の空気で薄めると、人の嗅覚で臭いを感じなくなる臭いの強さです。

(測定条件)

臭気指数：プール内表層部の水并采取し、臭気を測定
塩素濃度：プールサイド水際床上50cmの空気を採取し、塩素濃度を測定



<測定結果>

	導入前	導入後
臭気指数	15	11
空気中残留塩素濃度指数	0.04	0.02

臭気判定士(国家資格)による判定

試薬による判定

●従来の塩素系薬剤に比べて酸化性が高く、**除菌力に優れている**（写真はレジオネラ菌培養のシャーレに同等の濃度の塩素系薬剤と電解次亜塩素酸を加え比較したもの-**電解次亜塩素酸では検出限界まで除菌**）

●**塩素臭が大幅に減少し、肌や髪への刺激や建物へのダメージも軽減**（約60%低減された報告もあり）



ジュニア・キッズのスイミング教室も開催

平成29年4月
金沢 浦田クリニック／スクール
オープン予定





金沢浦田クリニック受付



自由診療クリニック受付



健診センター待合



スクールフロント



ピラティススタジオ



ドクターズカフェ 87カフェ



カフェ



Jinen

施設名
源泉名
泉質

浦田クリニック／スコール金沢
金沢駅前温泉
ナトリウム－塩化物温泉(低張性・中性・高温泉)

温泉 1 kg中の成分

泉温 50.1℃ pH値 7.3(ガラス電極法)

(1)陽イオン

(2)陰イオン

成分名	ミリグラム(mg)	成分名	ミリグラム(mg)
リチウムイオン (Li^+)	0.4	フッ化物イオン (F^+)	0.5
ナトリウムイオン (Na^+)	2634	塩化物イオン (Cl^-)	3818
カリウムイオン (K^+)	129	臭化物イオン (Br^-)	< 0.1
アンモニウムイオン (NH_4^+)	4.5	ヨウ化物イオン (I^-)	1
マグネシウムイオン (Mg^{2+})	4.3	硫化水素イオン (HS^-)	< 0.1
カルシウムイオン (Ca^{2+})	53.7	硫黄イオン (S_2^{2-})	< 0.1
ストロンチウムイオン (Sr^{2+})	0.6	チオ硫酸イオン ($\text{S}_2\text{O}_3^{2-}$)	< 0.1
バリウムイオン (Ba^{2+})	2	硫酸イオン (SO_4^{2-})	0.4
アルミニウムイオン (Al^{3+})	0.2	炭酸水素イオン (HCO_3^-)	732.2
マンガンイオン (Mn^{2+})	< 0.1	炭酸イオン (CO_3^{2-})	1.1
鉄(Ⅱ)イオン (Fe^{2+})	2.4		
鉄(Ⅲ)イオン (Fe^{3+})	< 0.1		
陽イオン 計	2831	陰イオン 計	4553

(3)非解離成分

(4)溶存ガス成分

成分名	ミリグラム(mg)	成分名	ミリグラム(mg)
メタケイ酸 (H_2SiO_3)	193.4	遊離二酸化炭素 (CO^2)	54.5
メタホウ酸 (HBO_2)	48.2	遊離硫化水素 (H_2S)	< 0.1
メタ亜ヒ酸 (HAsO_2)	< 0.1		
非解離成分 計	241.6	溶存ガス成分 計	54.6

(5)その他の微量成分

成分名	ミリグラム(mg)
総水銀 (Hg)	0.0005未満
総ヒ素 (As)	0.01未満
銅 (Cu)	0.01未満
鉛 (Pb)	0.01未満

温泉成分等揭示表

1、療養泉の禁忌症および適応症

温泉の医治効用は、その温度その他の物理的因子、科学的成分、温泉地の地勢、気候、利用者の生活状態の変化その他諸般の総合作用に対する生体反応によるもので、温泉の成分のみによって各温泉の効用を確定することは困難であるが、この温泉の浴用の禁忌症および適応症は次のとおりである

浴用の禁忌症

（１）一般的禁忌症

急性疾患(特に熱のある場合)、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全、出血性疾患、高度の貧血、その他一般に病勢進行中の疾患、妊娠中（特に初期と末期）

（２）泉質別禁忌症

該当なし

（３）一般的適応症（浴用）

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

（４）泉質別適応症（浴用）

きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

本泉は天然温泉でありますが、飲用ではありません。

分析終了年月日　：平成24年9月25日

温泉成分分析機関：石川県第3号

石川県金沢市東加賀爪1-19-4　株式会社エオネックス

ご清聴ありがとうございました

