

## 健康運動看護師（通称：健康スポーツナース） これまでの10年、これからの10年



日本健康運動看護学会理事長

鶴田 来美（宮崎大学医学部看護学科教授）

日本健康運動看護学会は2010年2月に設立されました。記念すべき10年の節目に、日本健康運動看護学会誌を創刊することができました。看護職者は、人々の健康にとって運動が不可欠であり、運動のもたらす効果が大きいことを自覚しています。しかし、看護介入としての運動の位置づけは学問的に未発達であると感じています。当学会の理事長として、健康運動看護師（通称：健康スポーツナース）がなぜ必要なのか、どのような役割を担うのか、これまでの10年を振り返り、これからの10年の展望を述べたいと思います。

学会設立のきっかけは、宮崎大学医学部整形外科祐悦男教授が研究代表を務める特別教育研究事業「スポーツ外傷、障害の病態解明—スポーツメディカルサポートシステムの構築（2007年から5か年）」でした。宮崎県はスポーツキャンプ地のメッカであり、プロ・アマ含め様々な種目のスポーツチームがキャンプ・合宿地として宮崎を利用しています。しかし、合宿中や大会中に様々な外傷・障害や疾患に罹患するスポーツ選手もいることからそのサポートシステムの整備が課題となり、産官学が連携した「スポーツメディカルランド宮崎」事業が開始されることとなりました。私は大学内で開催されたこの研究事業説明会に参加し、「看護職者のための運動指導教育システムの構築」を担当させていただくことになりました。この出来事が「健康スポーツナース」誕生の幕開けかもしれません。

約20年前に遡りますが、私は2001年に設置された宮崎大学（当時は宮崎医科大学）医学部看護学科の教員に就任しました。そして複数の教員と共に同年9月から附属病院小児科病棟で子どもの入院に付き添う家族の精神的・身体的疲労を緩和するため、簡単な運動を取り入れた健康支援プログラムを実施してきました。運動が精神的・身体的疲労を緩和するだけでなく、家族が自分の健康に気づききっかけになりました。退院を目前に体力を回復するためプログラム参加する患児もいました。しかし、治療優先の病棟環境で運動できる場を確保することは難しく、プレイルームを利用し、外部から中の様子が見えないようカーテンを閉めて実施していました。病棟の中での“運動”と“運動による笑顔”は、周囲への配慮も必要でした。2005年介護保険法改正に伴う介護予防事業の推進、2008年4月に開始された特定健診・特定保健指導に併せて、地域看護学を専門領域とする私は、活動の場を地域の市町村に移し、運動による地域住民の健康支援活動を展開するようになりました。そして、これらの経験を基に、低体力者や高齢者の介護予防、糖尿病・高血圧・脂質異常症等の生活習慣病の予防、健康志向型の運動や競技スポーツ等、運動を手段として人々の健康を支援し、看護学の視点で運動の効果を評価し、看護職者に必要な知識・技術を明確にするとともに、新たな理論・実践学を探究していくことが必要と感ずるようになりました。

看護職がそれぞれの資格をいかし、健康運動・スポーツの実践、スポーツ傷害等に関する知識を強化するためには、独自の教育及び教育プログラムの開発が必要です。同時に、理論的研究や介入研究、調査研究をはじめとして、運動に関与する多職種との情報交換、共同研究の場が必要となります。そこには看護学という単一の学問領域あるいは個人による努力では達成できない課題が多くあります。そこで、宮崎大学、宮崎大学医学部附属病院、宮崎県立看護大学、宮崎県福祉保健部、宮崎県看護協会、宮崎県医師会、宮崎市保健所、健康運動指導士会等、複数の学問領域あるいは複数の個人、人びとの協力により当学会が設立されました。

第1回の健康スポーツナース認定試験は2011年7月に行われ、24名の健康スポーツナースが誕生しました。この時は全員が宮崎県内に勤務する看護職者でした。学術集会も第1回から第4回までは宮崎市内で開催しました。徐々に宮崎県外の会員が増加し、2020年4月現在会員数約280名、47都道府県中9割近い都道府県で会員が活動をしています。学会への期待と要望が増すとともに、会員相互の絆も深まりました。健康スポーツナースの認定取得後の活動については、勤務する施設内に留まらず、子どものスポーツクラブ、トライアスロン大会やマラソン大会等での救

---

護活動、アスリートのメディカルサポート、子ども・女性・高齢者等を対象とした運動教室開催等、多様性がみられるようになりました。さらに、関西地区、関東地区で、学術集会とは別に勉強会も開催されるようになりました。10年目の節目である今年度は、認定取得後の活動支援、更新制度の検討が課題と考えています。

さて、2020年は看護の基礎を築いたナイチンゲール生誕200年にあたります。これを記念し看護職への関心を深め、地位を向上するとともに、人々の健康向上に貢献するために行動することを目的としたグローバルキャンペーン「Nursing Now」が各国で実施されています。日本看護協会と日本看護連盟も、Nursing Nowの趣旨に賛同し、2019年2月から2020年度末までの2年間、「看護の力で健康な社会を！」をテーマにNursing Nowキャンペーンに取り組んでいます。看護職には病気や障がいとともに生きる「暮らしの場」での看護、治療や回復のための医療機関での看護、地域住民の健康増進・疾病予防・介護予防をめざす保健活動などに加え、「生活」と保健・医療・福祉をつなぎ、地域で暮らす全ての人々を支える健康な社会の醸成にも力を発揮することが求められています。この役割・課題は、当学会の使命であるといっても過言でないように感じています。従来より運動・スポーツは、健康の維持・増進だけでなく、生きがいや自己実現などの目的でも実践されてきました。しかし、国民全体の健康状態の改善が果たせていない状況下、健康の保持増進を個人の努力や責任に任せるのではなく、子どもから高齢者まであらゆる世代のすべての人々が安全かつ安心して運動・スポーツが実践できるようその仕組みづくりを行うこと、そしてその実践力を一人ひとりが身につけることができるよう適切かつ積極的な支援が必要です。文科省が示すスポーツ振興基本計画の「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」に向けて、また、厚労省が示す健康日本21（第2次）の「健康寿命の延伸の実現」に向けて、さらに、内閣府が示す地方創生「将来にわたって活力ある日本社会を維持する」ためには、これらの施策を繋ぐこと、わかりやすく住民に伝え、住民を活動に参加・参画させることが重要であり、健康スポーツナースはその役割を担うことができます。これからの10年は保健医療政策にも影響を与えるべき成果を学会誌を通して全国に発信し、学会員の皆様とともに世の中に大いなる貢献をしていきたいと思っています。