

はじめに

先天的な身体障害を有していても、後天的に有病（抱病）状態となっても、元氣長寿のためには、各自が従病（しょうびょう）の精神のもと、生き抜くメンタリティ（メンタルタフネス：気力）を保持し続けるとともに、医師やナースら他職種のコメディカルスタッフおよび家族によるサポート体制の充実が肝要である。著者らはフィットネス（体力づくり活動）を通して国民の元氣長寿・達老人生・健幸華齡（successful aging）に寄与したいとの思いのもと、本書を発行することとした。

大多数の一般国民がおこなうフィットネスや運動・スポーツの意義は、体力増強や競技力向上に向けて苦しみに耐え抜くものではなく、生きている実感を深く味わいながら体力づくりにいそしみ、"QoL : quality of life"（生活の質，人生の質）の一要素である life enjoyment（日々の生活を楽しむこと）にある。

フィットネスや健康運動の習慣化は、特に心身両面に多くの有益な効果をもたらす。中高年者が健幸華齡や元氣長寿を達成するには、有病者であってもフィットネス・運動・スポーツを家族や友人，隣人，職場仲間とともに，入院中は患者同士で楽しむことが肝要で，著者らはその実態として fitness for life enjoyment（FLE：人生を楽しむための体力づくり）または exercise for life enjoyment（ELE：人生を楽しむためのエクササイズ）という視点を持ち，メディカルフィットネスの概念（**第1章 図1**）を醸成させようとしている。

本書では，子どもから高齢者まで，そして健常者から有疾患者までのフィットネスや運動・スポーツの意義，具体的な実践方法，留意点などを中心に，ナースらコメディカルスタッフが知っておくべき健康支援に関する重要なテーマについて詳述する。ナースらには日々の業務を円滑に遂行する中で，中年者向けのメタボリックシンドローム対策や高齢者向けのフレイル対策の支柱の1つとなるフィットネスもしくは運動・スポーツの実践を推奨して欲しいと願っている。

将来的には院内の待合室などで，また地域においては訪問宅などで患者・住民と一緒にフィットネスを楽しめる術を習得して欲しいと願っている。本書を大いに活用され，国民の健幸華齡や元氣長寿に向けて貢献していただければ望外の喜びである。