

SUBARIANとは



メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

健康運動指導士から

健康運動指導士、兼、看護師の石崎です。

皆様は「健康運動指導士」という業種をご存知でしょうか？今回は初めての掲載ということで、『健康運動指導士と皆様との関わり』についてお話したいと思います。

健康運動指導士は、現在増加している生活習慣病（予備群も含め）と、高齢化にともなう寝たきり、転倒を改善予防するために個々に応じた運動プログラムを医師の指示のもと、皆様に提供・指導するといった仕事を行います。当施設では、皆様が入会時に必ず行っていただく検査（メディカルチェック）の結果を医師とともにチェックします。そこで異常が見つかった場合、医師より指示が下り（運動処方箋）、その指示を参考に運動プログラム、メニューを作り、皆様に提供しております。今のところ、直接的な関わりは少なく水面下での関わりが主ですが、もっと皆様を把握するうえでも普段の運動の様子をみさせていただき、ご指導できたらと思います。

何か疑問や悩みなどありましたら、外見は顔も体もイカツイですが、気軽にお声を掛けてください。

今後とも、メディカルフィットネス昂をよろしくお願い致します。



サプリメントの御紹介

今回皆さんにご紹介するのは【アルファリポ酸】です！このサプリメントは健康的な生活をサポートするだけではなく、メラニン生成を濃度依存的に抑え、美白作用があるのです！人の体内でも合成されるため、ビタミンだけではなくビタミン様物質に分類されます。また、強い抗酸化物質を持つだけではなく他の抗酸化物質を再生する働きがあるとされています。美しく、健康的な体を目指しているあなた！スタッフにご相談ください！！



メンバー様の一言・一声

☆70歳女性の方からの声

フィットネスに入会して半年が経ちます。私は膝がずっと悪くなりハビリにも通ってるのですがなかなか痛みがとれず、同時に血圧も高く先生に運動を勧められました。ウォーキングマシンを使用している有酸素運動をしていると、「歩き方が原因で膝への負担が大きいです。」と指摘され、歩き方を指導して頂き、それから膝の痛みも軽くなり、普段歩いているだけでも今までより歩くのが楽になったのです！！体重も落ちたし血圧も安定して生活が本当に楽になりました。楽しく運動することで、私の気持ちも若返ったような気がします！運動は私のこれからの生きがいでも本当に楽しいです！ありがとうございます！！



フィットネスでの運動療法は筋肉をつけるのみにとどまらず、骨盤を中心にした筋肉のバランスされます。それにより骨盤のゆがみもとれ、余分な脂肪が落ちスッキリした体型になっていきます。特に、骨を支えているのはインナーマッスルといわれる深部の筋肉です。日常生活や散歩だけでは残念ながらこのインナーマッスルを鍛えることはできません。各種筋力トレーニングとストレッチ指導により効率的にこれらを鍛えることができるのです。

★『貯筋体操』の唄完成！★

クリニック1Fの待合室
『貯筋体操』の様子



一	みんなが楽しく	健康体操
二	足腰きたえて	転ばずに
三	老化に打ち勝て	まだやれる
四	楽しい人生	貯筋と貯金
五	二 ゆかいな仲間と	歌おうよ
六	こころも体も	若返り
七	不安な老後を	吹き飛ばせ
八	楽しくためよう	貯筋と貯金
九	三 健康長生き	いつまでも
十	寝てきりならず	百才までも
十一	毎日きたえる	貯筋体操
十二	楽しくためよう	貯筋と貯金

4月18日スタートのカルチャー教室で、60歳以上を対象にしたイキイキ体操教室の中で転倒予防運動があり、この曲を歌いながらみんなで運動を行っていきます。1番歌うと16回のハーフスクワット、3番で計48回の運動ができます。当クリニック院長が「線路は続くよどこまでも」をアレンジし、作詞したものです。簡単で皆様が覚えやすい歌詞になっております。毎朝クリニック待合所でも行っております。皆様一緒に歌い、一緒に体を動かしましょう♪

御紹介下さい!!

当フィットネスクラブでは、4月&5月をご紹介キャンペーン期間とし、ご家族・ご友人をご紹介頂いた方へ**昇オリジナルTシャツ・タオル**をプレゼント致します!!
運動不足気味な方などにぜひお声をかけて頂き、一緒にご来館ください。



今日のトレーナー



メディカルフィットネス昇
トレーナー 会田友美

みなさんこんにちは! ゆうです☆

雪もすっかり溶け、日に日に暖かくなってきましたね。外がポカポカしてくると外出する機会も増えてくると思いますが、疲れが溜まったらストレッチ! TVを観ながらでも短時間でもOKです。心も体もリフレッシュできますよ♪ 23日の春のイベントも皆様のご参加心よりお待ちしております。

