

# 日々の暮らしに、 運動を プラス+



## 1. メディカルフィットネスとは、医学的要素を取り入れたフィットネスです

メディカルフィットネスが提供する範囲は、「リハビリ」・「介護・介護予防」・「生活習慣病改善」・「メタボ・ロコモ予防」・「健康維持・増進」・「アスリート強化、パフォーマンス向上」と幅広い分野に及びます。



アスリート強化  
パフォーマンス向上



健康維持・増進



メタボ・ロコモ予防



生活習慣病改善



介護ケア・予防



リハビリ

メディカルフィットネス・リハビリは、理学療法士・健康運動指導士が常駐し、医学的根拠に基づき、疾病を有する方でも安心・安全に運動ができるように、定期的な身体機能評価を行いながら、個々の特性に合わせた運動をご提供しています。

## 2. 施設紹介

メディカルフィットネス・リハビリ（Lively）は、有資格スタッフが<sup>（※）</sup>安全性と有効性に重視した運動指導及び生活指導を地域の皆さまに提供しています。

高齢者や痛みを抱えた方など、当院の受診の有無に関わらず、どなたでも気軽に通えるアットホームな空間です。



当施設の施設名である「Lively」とは、「生き生きと」「活気のある」を意味しています。

わたし達は、地域の皆様が、健康で生き生きと暮らせるよう、運動・栄養・社会参加を支援し、「通いたいと思える施設づくり」をコンセプトに、活動しています。運動習慣がない方でも安心して通えるよう、トレーナーが、その方の身体機能レベルに適した運動を、その時の状態を確認しながら実施します。母体病院と連携していますので痛みがある方や不調がある方がスムーズに診療ができるのも特徴の一つです。

### 3. こんな方にオススメ!!

◇肩こり ◇腰痛 ◇関節痛 ◇筋力の衰え ◇病気やケガからの回復 ◇生活習慣病の予防・改善

「運動って言っても、何をやったら良いかわからない...」「民間のスポーツジムは、敷居が高いなあ...」  
そんな、あなたにオススメです！

※当施設は、基本的にどなたでも通っていただくことができます。

但し、①要介護・要支援を受けている方 ②重篤な心疾患をお持ちの方はお断りをする場合があります。

### 4. 運動プログラムとトレーニングの流れ

#### (1) カウンセリング

トレーナーが、痛み・身体の不調などの聞き取りを行い、身体の状態を確認します。  
また、運動を通しての目標やご要望をうかがいます。



#### (2) メディカルチェック

①姿勢分析 ②体組成評価 ③関節可動域測定 ④身体機能評価を行います。総合的な運動機能評価を行って体力・筋力・身体のゆがみを分析します。

#### (3) トレーニングメニューの作成

カウンセリングデータとメディカルチェックの結果を基に、あなたの状態に適したオリジナルの運動プログラムを作成します。



#### (4) トレーニング開始


作成した運動プログラムに沿ってトレーニングを行います。はじめは軽めの運動から行って無理なく運動が継続できるように状態を見ながら進めていきます。



#### (5) 効果判定と再立案

メニューを10回取り組んだところで、「適した運動が行えているか」「ハードワークしていないか」「運動負荷は適切か」「痛みは出ていないか」をヒアリングします。また、3ヶ月に1回メディカルチェックを行い、運動メニューを再立案します。

## 5. コース内容と料金

コース	内容	金額 (税込)
入会金	会員登録と初回カウンセリング及びメディカルチェックの費用を含んでいます。	5,500円
 マンツーマン	<p><b>運動初心者・トレーニングの基本動作から始めたい方にオススメ!!</b></p> <p>「運動は苦手出来るか不安」「正しいフォームで出来ているか見てほしい」そんな方にオススメです。 通常トレーニングに加えて、月に1回20分間の健康運動指導士によるマンツーマンのトレーニング付きコースです。 <b>★付属サービス；健康運動指導士によるマンツーマントレーニング20分（1回/1月）</b></p>	9,900円
アドバンス	<p><b>★当施設の基本コース!!人気No1!!</b></p> <p>「最近、筋力落ちてきたなあ」「あちこち痛いなあ」そんな悩みはありませんか？ 医学的根拠に基づいた運動を、あなたの身体の状態に合わせて指導し実践することで痛みの緩和や改善に繋がります。また、手術後や医療機関での治療を終えた方など、病气やケガの再発予防にも適切な運動と定期的な効果判定は有効です。 <b>★ 3ヶ月に1回毎ごと ①体組成測定 ②身体機能評価</b></p>	8,800円
ベーシック	<p><b>「まあ、運動してみるか～」という方向けのコース</b></p> <p>「今のところ痛いところはない」「続くか分からないけど、とりあえず始めてみるか」そんな方はベーシックコースから始めてみるのもOK!! 但し、<b>①体組成測定 ②身体機能測定 ③運動の効果判定とメニューの更新が付属されていないコース</b>となっております。</p> <p>「刺激が足りなくなってきた」「もっとできる」「運動の効果判定をしてみたい」物足りなさを感じたら、アドバンスコース・マンツーマンコースへの変更をオススメしています。</p>	6,600円

## その他オプション

項目	金額（税込）	項目	金額（税込）	項目	金額（税込）
姿勢評価	1,000円	栄養相談（集団）	800円	パーソナルトレーニング（1回）	3,300円
身体機能評価	1,000円	栄養相談（個別）	3,300円	パーソナルトレーニング（8回コース）	24,000円
体組成測定	1,500円	栄養相談（個別） フォローアップコース	5,500円	パーソナルトレーニング（16回コース）	44,800円

## 6. トレーナー紹介



### チーフトレーナー

名前；本沢 晶雄

資格；健康運動指導士, 心臓リハビリテーション指導士 ・CES・PES, 東京糖尿病療養指導士

一言；関節の痛みや生活習慣病の改善に向け安全で効果的な運動プログラムを作成致します。心地よく身体を動かしていきましょう！

## 7. 営業時間

月曜日～金曜日；9：00～17：30 第2・第3土曜日；9：00～12：30

定休日は、第1・4・5土曜日, 日曜日

◇◇◇完全予約制となっております。お電話にてご予約をお取りください ◇◇◇

## 8. アクセス

名称；社会医療法人抱生会丸の内病院  
丸の内メディカルフィットネス・リベラー

住所；松本市渚1-7-56

電話；28-3057(直通)

ホームページ；<http://www.marunouchi.or.jp/>



◇◇◇まずは、お気軽にお問い合わせください◇◇◇