



小林 出 さま (ディレクター・理学療法士)

## お客様自身に学んでもらえる 環境づくり

お客様の中には、かず整形外科クリニックに通院されている方もいて、身体に何かしらの不調を抱えている方や年齢の方が多いです。最近では50代や主婦の方、学生の方も少しずつ増えています。

本当に身体を良くするためには、自分で考えて動いてもらうことが大切です。パーソナルトレーニングも大事ではありますが、それだけになるとトレーナーへ依存していってしまう場合もあるため、基本的にはセルフトレーニングを採用しています。ただ言われたことをやるだけではなく、なぜやるのか、何を目的にやっているのかということへ意識を向けていただけるようなサポートを心がけています。お客様自身にも身体について学び、知識を高めていていただきたいと思っています。初めは、どこの関節がどう動いているか意識したこともなければ、感覚も分からないという方が大半です。それでも継続することで分かるようになっていきます。

私たちスタッフも、繰り返しお伝えすることを大切にしています。理学療法士・栄養士・トレーナーがいるので、手術後や脳梗塞など、症例によっては理学療法士が診るといったこともあります。基本的に担当制にはしていません。相性などもあるとは思いますが、全スタッフが同じことをお伝えできて、サポートできる体制を整えています。

## ホグレルでできること

もともと、長谷川院長は予防することを大切にしている、当施設開業にあたって、院長が予防に繋がるものを探している中でホグレルに出会いました。健康な身体づくりに必要なのは運動と栄養だと考えています。運動やトレーニングをする上で大事にしているのが、身体のベースの一つである柔軟性です。身体づくりを考えたときに、まずはベースをしっかりと見直すことが大切という考えに、ホグレルはぴったりでした。

最初はマシン1台につき、1つの動作しかできないと思っていました。実際はマシンの設定や身体の向きを変えたりと、使う側の工夫次第でさまざまな動きを作ることができました。どれだけ動きのパターンがあるのだろうと思うほど、とても幅が広がって飽きることはありません。

ホグレルの1番良いと思っている点は、会員制フィットネス向きであることです。ストレッチはしっかり行うとなると、実は難しいものです。その点ホグレルは、ある程度マシンに頼ってセルフで行うことができるので、どんな方でもホグレルのことを体感できています。特に、肩こりに関しては良くなったという声が多く、効果に間違いありません。ホグレルは身体の再学習、神経系のトレーニングとしても有効で、本来の理想的な動きを身体に覚えさせていくことができます。理想的な動きを覚えていくことから、柔軟性向上に繋がっていくと考えています。ホグレルでできることは、身体の再学習・再教育といえると思います。

## 注意していること

みなさん身体が変わっていくうちに、もっと動かしたい、広げたいとなります。動きすぎる、広げすぎること、筋肉だけではなく神経までも伸ばしすぎてしまい、却って痛みを生じさせてしまう可能性もあります。そのため筋肉ではなく、神経系の目線から動作を見れることも大切だと考えています。そういった点からも、テンションのかけ方などはホグレルに限らず、床で行うストレッチでも一番注意しています。

## 理想的な動きを覚えてもらう

