



白取 優 さま（栄養士・ヨガインストラクター）

## 栄養サポートの取り入れ方

クリニックでの血液検査や身体の状態を診た後、低栄養や骨強度、筋力、体力の状態に応じて、栄養指導を行っています。2、3回の指導や毎月利用して下さる方もいたり、症状の改善に向けて、理学療法、フィットネス、栄養面で取り組んでいただいています。トレーナーや理学療法士と情報交換をしながら、トレーニングからみた身体の状態によって、栄養プランを組んでいくこともあります。栄養療法による体重管理で、膝や腰への負担を軽減させたことによって、痛みが改善された例もあります。

## 行動の継続に大切なこと

もともと健康指導する中で、運動に関して指導することはなく、食事療法1本でした。ですが、食事だけで健康法に取り組んでも、体力や心の面が壁になることがありました。そういった経験から、人間も動物なので、身体を動かさないと健康にはならないということに気が付きました。そこで運動やアクティブなことが苦手な方でも少しハードルが低くて始めやすいと思い、ヨガを取り入れるようになりました。

レッスンにはお子様や中高校生、80、90代の方まで

参加していただいています。専門的な知識も用意はしておきますが、それよりも心の面で達成感や充実感を感じていただけるように心がけています。できる、できないということよりも楽しさや充実感が大切で、そこに行動の継続があると思っています。

## ホグレルとヨガの相性

ホグレルとヨガは相性が良いと思っています。私自身もヨガのポーズで右股関節だけが硬い、胸椎の伸展が弱くて胸の開きがでにくいなどを感じたら、ホグレルで調整しています。ホグレルの後にヨガを行うと、かなり変化を感じます。

ホグレルは重負荷をかけて行うトレーニングとは異なり、電気などもありません。単なるストレッチではなく、自分で動かすことで柔軟性を高めるところもヨガと一致しているので、ホグレルはとても好きです。硬さを感じたら1週間ぐらいホグレルを続けて、どう変化するかを試しています。まだまだホグレルとヨガの相性は気づかれていないかもしれませんが、柔軟性がかなり向上して変化が出ていることが分かるので、すごいと実感しています。

できる、できない  
ということよりも  
楽しさや  
充実感が大切



吉田 裕美さま（アスレティックトレーナー）

## コンディショニングの 大切さを伝えたい

アスレティックトレーナーというと、アスリート指導やスポーツ現場での活動イメージがあると思いますが、私は身近な人たちの運動指導に携わりたいと思っていました。そのためにはスポーツ現場での応急処置スキルも大切ですが、医療的知識も必要だと感じていたところ、かず整形外科クリニックに出逢いました。もともと、環境がある方や運動に興味がある方は自分で探したりと、良い環境にたどり着くことができると思います。そういった方々に加えて、運動に苦手意識がある方や地域の人たちにも、コンディショニングの大切さを伝えられたらと思っています。

## ホグレルの良いところ

運動初心者や理学療法を卒業された方の中には、恐怖心からなかなか自分で運動に取り組めなかったり、運動メニューを忘れて月日が経ってしまうという方が、少なくありません。その点ホグレルは、動きの軌道が決まっていて、適度な負荷を利用することができるため、自分が思っている以上に簡単に身体を動かすことができます。回数を重ねていくうちに、こんなところまで動けるようになっていくなど、みなさん驚かれて

います。動ける範囲で良いとなると、恐怖心なく運動に取り組んでいただきやすくなります。無理なく自然とできるというのが、ホグレルの良いところだと思っています。今日はホグレルだけやりに来た、来館される方もいるほどです。椅子に座ってできる安心感や、背もたれがあるので身体を預けてできることもメリットだと思います。ホグレルで可動域を上げてから、床での運動や他の運動に取り組む方が多いです。

## 変化を感じる事、自分で気づく事

三半規管や腰痛、頸椎などが理由で横たわること不安がある方には、ホグレルからスタートしてもらっています。ホグレルを続けていると、床での運動に挑戦できるかもしれないとなり、数か月後にはホグレル以外の運動を取り入れられるようになる方もいらっしゃいます。痛みがある方にも、ホグレルだと困らずに対応することができています。肩に痛みがあれば、まず下半身を動かしてもらっています。痛みがあったとしても、どの範囲で、どの運動を、どのくらいの負荷がかけられるかなどを見るための評価として使うこともできています。3か月に1回程度のペースで定期評価を行っていますが、以前は肩がここまでしかあげられなかったなど、日頃のエクササイズやトレーニングも変化を見る評価になっています。動作を確認するために、動画撮影をすることもあります。お客様自身に変化を感じていただけることが1番だと思っているので、目で見て感じていただくことと、実際にご自身で気づいていただくことの両方を大切にしています。モチベーションを保つことは簡単ではないですが、運動が難しいからやめるという方はいません。ホグレルがあるので機械を使う安心感があり、運動に難しさを感じている方はいないと思います。

## フィットネスの必要性

海外に比べると日本のフィットネス人口は数パーセントと非常に低く、2018年から上昇しているといっても1パーセント未満だといえます。海外では治療とトレーニングの空間が隣接している環境が当たり前なのか、数が多いのか、日本にもそういった環境がさらに増えていけば、保険治療を卒業された方が、再発して治療に戻ってくるという事がなくなる、良い流れが創り上げられるのではないかと思います。ネットも普及していますが、直接話しができたり、スタッフが優しいからと会いに来て運動に取り組んで下さるなど、対面でやりとりができることこそが、フィットネスの良さだと思っています。