

それ行け!

ホグレルスタイル



一生涯動ける身体へ

動作改善。

考えなくても自然に
身体が反応するように。
意識的な動作から
無意識的な動作へ。
筋肉をほぐし、
可動域を改善。

ホグレルマシンで期待できる
6つの運動アプローチ

柔軟性	筋バランス
動作改善	関節可動域
神経伝達	体幹

マシン利用時にこれらの要素が協調的に
アプローチされることが期待できます。

ホームページ

facebook

twitter

Instagram

YouTube

・リハビリテーション
・メディカルフィットネス
・コンディショニング

〔発行元〕
株式会社パーク・コーポレーション ホグレル事業部
〒104-0047 東京都千代田区内神田 3-9-3
喜助神田西口ビル602
Tel.03-3518-4570/Fax.03-3518-5471
www.hogrel.com

〔取材〕島野 南衣
〔写真〕鈴木 敬朗
〔文・編集〕島野 南衣
〔デザイン〕福原 智也

セルフコンディショニング
ホグレルスペース®
日本橋 Tel.03-6661-0151
東京都中央区日本橋大伝馬町4-5風ビル4F
神 田 Tel.03-3518-5201
東京都千代田区内神田2-6-11若松ビル3F
横浜阪東橋 Tel.045-777-0722
神奈川県横浜市南区白妙町1-3-5ブリパイル白妙1F
本 町 Tel.06-6223-5225
大阪府中央区瓦町4-7-6船場竹伊ビル3F

ホグレルマシンは、
ホグレルスペース各店にて
体験・見学ができます。
事前連絡(03-3518-5470)のうえ
お気軽に起こしてください。



2022.1.24

医療とフィットネスと栄養を繋ぐ場所 K-Fit kazz conditioning space

ディレクター・理学療法士 小林 出 さま
栄養士・ヨガインストラクター 白取 優 さま
アスレティックトレーナー 吉田 裕美さま



医療とフィットネスと栄養を繋ぐ場所 ～からだのベースから見直す～



医療機関が運営するジム、K-Fit kazz conditioning spaceは、予防とセルフコンディショニングの考え方を軸としたプログラムが提供されています。ホグレルマシン6台が導入され、理学療法士・栄養士・トレーナーのサポートを受けながら、総合的に身体を整えられる施設です。今回は理学療法士でありK-Fitディレクターの小林様、栄養士の白取様、アスレティックトレーナーの吉田様にお話を伺いました。



最高の空間とサービスを



K-Fit kazz conditioning space とは...

かず整形外科クリニックの長谷川和正院長の監修により、心体を健康にできるコンディショニングスペースとして同院に隣接して開設される。長谷川院長は30年近く整形外科医として診療する中で、「運動器の痛みや心体の不具合は、栄養の取り方や身体の使い方を学習するコンディショニングトレーニングをすることで改善する」という答えにたどり着く。その答えがK-Fitで実現されている。

医療・フィットネス・栄養が融合されたK-Fitは、理学療法士とトレーナーによって医学的根拠に基づいたトレーニングメニューが作成され、栄養士によるサポートで体の内面からも調子を整えていくことができる施設である。知識や技術のほか、スタッフが創り出す最高の空間とサービスも、通う人々の心体を整える魅力となっている。





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配の方が多いです。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逢いました。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





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みても、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と感じたら、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。

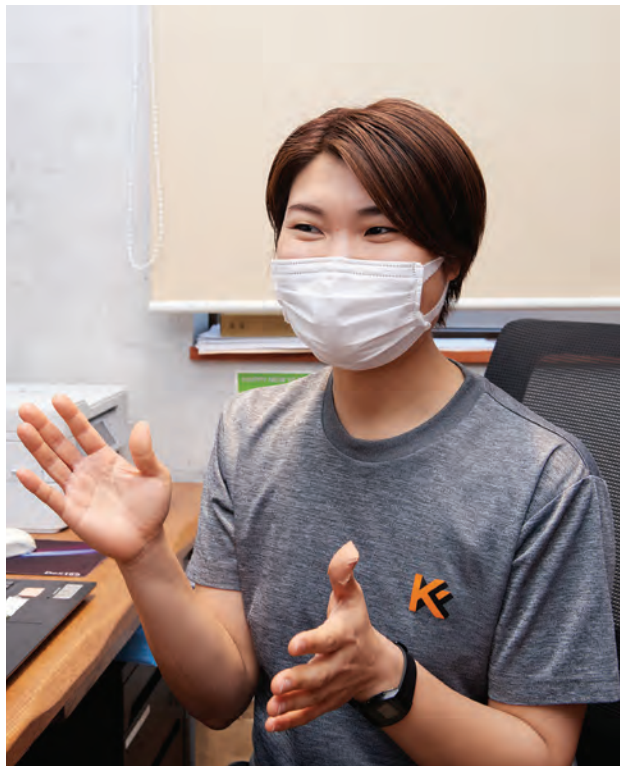
ホグレルは重負荷をかけて行うトレーニングとは異なり、電気などもありません。単なるストレッチではなく、自分で動かすことで柔軟性を高めるところもヨガと一致しているので、ホグレルはとても好きです。硬さを感じたら1週間ぐらいホグレルを続けて、どう変化するかを試しています。まだまだホグレルとヨガの相性は気づかれていないかもしれませんが、柔軟性がかなり向上して変化が出ていることが分かるので、すごいと実感しています。

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

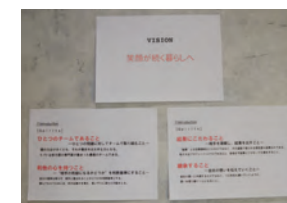
います。動ける範囲で良いとなると、恐怖心なく運動に取り組んでいただきやすくなります。無理なく自然とできるというのが、ホグレルの良いところだと思います。今日はホグレルだけやりに来たと、来館される方もいるほどです。椅子に座ってできる安心感や、背もたれがあるので身体を預けてできることもメリットだと思います。ホグレルで可動域を上げてから、床での運動や他の運動に取り組む方が多いです。

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には不安がある方には、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ヵ月に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。



運動器の痛みや心体の不具合は、
栄養の取り方や身体の使い方を学習する
コンディショニングトレーニングをすることで改善する
という答えにたどり着いた。

ココロと
カラダを
ケンコウに
するところ



横浜市港南区丸山台2-26-15
TEL:045-353-3939
E-mail:info@k-fit.space



会員制コンディショニングジム