

# メディカルフィットネス特徴紹介

## □特徴1 フィットネスガーデン馬橋は健康増進施設です。

健康増進施設とは厚生労働省が国民の健康意識を高め生活習慣病の予防・改善、高齢者の健康づくりやスポーツ選手の競技水準の向上に寄与し、活力ある生涯スポーツ社会の実現と寿命の維持延伸に貢献する上で一定基準を満たしたスポーツクラブやフィットネスクラブを大臣認定した運動型健康増進施設です。

### 主な認定基準

1. 有酸素運動及び筋力強化運動等の補強運動が安全に行える設備の配置  
(トレーニングジム、運動フロア、プールの全部又は一部と付帯設備)
2. 体力測定、運動プログラム提供及び応急処置のための設備の配置
3. 生活指導を行うための設備を備えていること
4. 健康運動指導士及びその他運動指導者等の配置
5. 医療機関と適切な提携関係を有していること
6. 継続的利用者に対する指導を適切に行っていること (健康状態の把握・体力測定運動プログラム)

## □特徴2 理学療法士が常駐している施設です。

理学療法士は『機能回復』および『身体の動き』をみる専門家(国家資格)です。

理学療法士法および作業療法士法によると

「理学療法」とは、身体に障害があるものに対し、主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療・体操・その他の運動を行わせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えることと定義されています。

理学療法士の活躍の場は、医療・介護福祉分野をはじめ、健康推進、スポーツ医学、スポーツトレーナー、介護予防などの分野に広がっています。

運動・スポーツの領域における理学療法士は、怪我をしてしまった方のリハビリやケアだけでなく、中高年齢層の方々の健康維持・増進ならびに障害の予防やパフォーマンスの向上の為に、適切な身体動作を行えるように動作改善などの役割も担います。

当クラブにおける理学療法士は、健康増進法第4条(健康教育、健康相談その他国民の健康の増進のために必要な事業)に基づき、「健康を維持する」「悪化を予防する」ことなどを目的とし活動しております。

### 理学療法士

名前：菅野 央倫 (かんの ひさのり)

主な経歴：千葉県理学療法士会 健康増進支援部 副部長

投球障害予防教室スタッフ (千葉県理学療法士会 ベースボールセミナー)

メディカルサポートスタッフ (全国高等学校野球選手権 千葉県大会)

国民体育大会・千葉大会 障がい者スポーツ大会コンディショニングルームスタッフ

# メディカルフィットネス特徴紹介

## □特徴3 健康運動指導士と健康運動実践指導者が常駐している施設です。

健康運動指導士とは、保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいいます。

本格的な生活習慣病対策においては、一次予防に留まらず二次予防も含めた健康づくりのための運動を指導する専門家です。ハイリスク者も対象にした安全で効果的な運動指導を行なうことができます。

健康運動指導士：菅野央倫、村越恒、中村太郎

健康運動実践指導者とは健康運動指導士が作成した健康づくりプログラムの運動指導を自ら見本を示せる実技能力と、特に集団に対する運動指導技術に長けた指導者です。

健康運動実践指導者：中村太郎

## □特徴4 運動に不安がある方にも安心無料サポートがあります。

### \*サポート1 メディカルカウンセリング

ご入会頂いた会員様に安心して運動を実施していただける様に、カウンセリングを実施

- し「現病歴」および「既往歴」を聴取するほか、「フィジカルチェック」を実施し、個々人の入会の目的・目標を達成するために、安全に運動実施が出来る為の提案やサポートをしています。

所要時間：15分程度

### \*サポート2 オリエンテーション

施設のご利用方法から各種運動マシンの使用方法、ご自身の身体の体組成チェック等、施設を効率よく効果的にご利用頂く為のサポートです。

所要時間：30分程度

### \*サポート3 フィットネスカウンセリング

目的に合わせたトレーニングメニューの作成、実施サポートを行っています。また、受講された方全員に無料にてトレーニング記録を記入できるトレーニングノートをプレゼントさせて頂いております。

所要時間：30分～45分程度