

新たなシニアジムを目指して

当ジムは開設した当初より、密かに進めていた計画があります。それには様々な条件があり、すぐには実行できなかったのですが、5年目を迎え、ようやく条件が整いました。

シニアジム P+ の新たなステップとして、厚生労働省認定運動型健康増進施設の申請を致しました。まだ申請中ですが、すでに現地調査も終わり結果を待っている状態です。

この施設に認定されることにより「健康増進のための運動を安全かつ適切に行うことのできる施設」として、厚生労働省から認められた運動施設になります。

医院とジムがしっかり連携がとれていることを国が認めたことになります。詳しくは当ジムホームページにも掲載してありますので、こちらをご覧ください。

https://dojinkai.or.jp/p_plus/

また、認定がおりましたら続けて、

健康増進施設の中でも指定運動療法施設の申請をしていきたいと思っています。こちらに認定されますと、薬と同様に、運動が治療の環境として国から認められることとなります。よって、一部条件はございますが、**ジムの会費が医療費控除の対象**となります。

これだけ医療と寄り添った運動施設はなかなかありません。当ジムでは、医師や看護師が不定期ではありますが、ジムにも顔を出し、

会員さんに話しかけてくれていきます。会員さんも手軽に相談できる環境なので安心して運動を継続できているのだと思います。

シニアジム P+ はこれからも医院と会員さんと手を取りあつて前に進んでいきたいと思っています。

健康運動指導士 中村修

肩をまわろう

肩まわしにはこんな効果まで！

一、肩こり予防・改善

二、肩まわりの動きの改善

三、**減量**

肩まわりには褐色脂肪細胞が多くあるといわれています。この細胞の別名は「やせる細胞」、この細胞を積極的に刺激して夏前にはスッキリしよう(笑)

日常生活に運動をプラス!!

今年の夏に向けてそろそろ身体を引締めようと頭によぎる時期になりました。まずは何を優先的にこなしますか？

ウォーキング、筋力トレーニング、カロリー計算が思い浮かぶと思います。よく聞かれることが、有酸素運動は何分？筋力トレーニングは何回？ストレッチはどのくらい？

ストレッチも伸ばせば必ず良いというわけではありません。自己流だと知らないうちに痛めたり悪化することがあります。目覚めたばかりの身体でいきなりストレッチを行うのもよくありません。

メリットとデメリットの知識を取り入れて今の生活に運動をプラスしましょう。私達が動ける身体をサポートします。スタジオプログラムも充実しているので、一緒にグループレッスンで楽しく身体を動かしましょう。

健康運動実践指導者 二之形公子

読者の方に4月の入会特典

入会金0円+素敵なプレゼント

★この用紙をお持ち下さい★



肩甲骨を寄せるように後ろへ回す

肩をしっかり上げる

背筋を伸ばして立つ